



ESTeSC

Escola Superior de Tecnologia
da Saúde de Coimbra

esec

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE COIMBRA

Mestrado em Educação para Saúde

KIT PEGAGÓGICO DE SAÚDE MENTAL – Implementação e avaliação de uma ferramenta educacional sob o ponto de vista do professor

Daniel Lopes Ramos

2018



ESTeSC

Escola Superior de Tecnologia
da Saúde de Coimbra

esec

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE COIMBRA

Mestrado em Educação para a Saúde

**KIT PEGAGÓGICO DE SAÚDE MENTAL –
Implementação e avaliação de uma ferramenta educacional
sob o ponto de vista do professor**

Daniel Lopes Ramos

Orientadora: Professora Doutora Ana Paula Amaral

Relatório de Projeto apresentado à Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra e à Escola Superior de Educação de Coimbra para obtenção do grau de Mestre em Educação para a Saúde

2018

Agradecimentos

Este trabalho de pesquisa contou com a ajuda de pessoas que acreditam que as relações humanas são a principal fonte de desenvolvimento do ser humano.

Agradeço à professora doutora Ana Paula Amaral que me orientou e lapidou com maestria a estrutura e os conceitos inseridos neste trabalho.

Agradeço profundamente a minha mãe Margareth da Silva Nogueira que desde cedo me mostrou que o trabalho focado no desenvolvimento do ser humano pode não só “pagar contas” mas também trazer satisfação e sentido para a vida.

Agradeço também ao meu pai Emílio Cesar de Araújo Ramos que durante toda a minha vida demonstrou exemplos de comprometimento, gosto pela aprendizagem e perseverança qualidades estas primordiais para que esta pesquisa se concretizasse.

Faz-se importante também agradecer a minha irmã Camila Ramos que sempre escutou meus devaneios e acreditou que eu poderia realiza-los, ajudou também nos processos de organização das ideias e qualidade dos conceitos desta pesquisa.

Ainda no contexto familiar não posso deixar de registrar meus agradecimentos a Mirela Micheri Leonello Ramos. Seu amor, carinho e compreensão me deram suporte para concluir esta importante etapa da minha vida.

Por meio deste trabalho demonstro a minha gratidão a Márcia Ernandes e ao Colégio Arvense de Brasília, que serviu como terreno fértil para a implementação das estratégias e processos que sustentaram esta pesquisa.

E por fim, agradeço à Psicologia Positiva e a todos os pesquisadores que a sustentam. Por mostrarem o caminho agradável e engrandecedor que é a busca do Bem estar para si e para os outros.

RESUMO

A escola é um espaço com grande potencial para se implementarem medidas promotoras de saúde, pois as crianças e os jovens vivenciam uma etapa de desenvolvimento propícia a novas aprendizagens e grande parte do tempo do seu dia é passado no ambiente escolar. O movimento da Psicologia positiva tem desenvolvido e consolidado um conjunto de conhecimentos e práticas que podem ser utilizados por instituições de ensino na promoção da saúde mental e bem-estar dos alunos, assim como na melhoria do seu desempenho acadêmico. Este projeto teve como principal objetivo a criação, implementação e avaliação de um Kit pedagógico direcionado para a saúde mental, sob o ponto de vista dos professores. Participaram neste estudo 23 professores do sexo feminino, com idades compreendidas entre 24 e 45 anos. Estes educadores fazem parte do corpo docente de um Colégio de Brasília (Brasil) e são responsáveis por 24 turmas do berçário ao 5º ano do ensino fundamental, totalizando 345 alunos. O desenvolvimento e implementação do kit pedagógico decorreu durante 8 meses. As principais estratégias e processos para implementação do programa escolar de saúde mental consistiram em: formação dos professores, 16 planeamentos de aulas, 16 planeamentos de lição de casa, 1 guia para utilização de “forças de caráter” em sala de aula e apresentações temáticas direcionadas a professores e familiares dos alunos. Os resultados sugerem que a ferramenta pedagógica desenvolvida (kit pedagógico de saúde mental) teve uma boa aceitação e uma avaliação positiva por parte dos professores. Na visão dos professores participantes deste estudo é possível aumentar a capacidade de ensinar saúde de uma escola, sem gerar um alto impacto na carga diária de trabalho do professor. Vários fatores terão contribuído para o sucesso da implementação do Kit pedagógico de saúde mental, entre os quais a concepção dos planeamentos, cujas aulas foram simples, com informações claras, a necessidade reconhecida pelos professores, a adequação à faixa etária e o interesse despertado nas crianças. O elevado envolvimento dos gestores e o aproveitamento dos processos já existentes na instituição, também foi um fator relevante. Em conclusão, o kit pedagógico de saúde mental implementado constituiu uma importante mais-valia enquanto ferramenta de educação para a saúde.

ABSTRACT

Schools have great potential to implement health promotion strategies, since children and young people experience a stage of development conducive to new learning and much of the time of their day is spent in the school environment. The Positive Psychology movement has developed and consolidated a set of knowledge and practices that can be used by educational institutions to promote students' mental health and well-being, as well as to improve their academic performance. This project had as main objective the creation and evaluation of the implementation of a pedagogical Kit directed to the mental health, from the point of view of the teachers. Twenty-three female teachers, aged between 24 and 45, participated in this study. These educators are part of the faculty of a School of Brasília (Brazil) and are responsible for 24 classes from nursery to the 5th year of elementary school, totaling 345 students. The development and implementation of the pedagogical kit lasted for 8 months. The main strategies and processes for the implementation of the mental health school program consisted of: teacher training, 16 lesson plans, 16 homework planning, 1 guide for the use of character strengths in the classroom, and thematic presentations for teachers and family members from the students. The results suggest that the pedagogical tool developed (pedagogical kit of mental health) was well accepted and evaluated positively by teachers. In the view of the teachers participating in this study it is possible to increase the capacity to teach health of a school, without generating a high impact on the daily workload of the teacher. Several factors may have contributed to the success of the implementation of the Mental Health Teaching Kit, including the design of simple lesson plans with clear information, the need recognized by teachers, the suitability of the age group and the interest aroused in children. The high involvement of managers and the use of existing processes in the institution was also a relevant factor. In conclusion, the pedagogical mental health kit implemented was an important asset in terms of health education tool.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Avaliação dos planeamentos Grupo 1	19
Tabela 2 – Avaliação dos planeamentos Grupo 2	21
Tabela 3 – Avaliação do alcance dos objetivos Grupo 1	23
Tabela 4 – Avaliação do alcance dos objetivos Grupo 2	24
Tabela 5 – Avaliação geral do kit pedagógico de saúde mental	23

ÍNDICE

1.0 INTRODUÇÃO	01
2.0 PSICOLOGIA POSITIVA E SAÚDE MENTAL	03
3.0 EDUCAÇÃO POSITIVA	06
3.1 O PAPEL DO EDUCADOR EM PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO POSITIVA	09
3.2 DESAFIOS NA IMPLEMENTAÇÃO DE PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO POSITIVA	10
4.0 METODOLOGIA	12
4.1 OBJETIVOS	12
4.2 PROCEDIMENTOS	12
4.3 INSTRUMENTOS	13
4.4 AMOSTRA	13
4.5 IMPLEMENTAÇÃO DO KIT PEDAGÓGICO	14
5.0 RESULTADOS	18
5.1 AVALIAÇÃO DOS PLANEAMENTOS	18
5.1.1 Avaliação dos planeamentos grupo 1	18
5.1.2 Avaliação dos planeamentos grupo 2	20
5.2 AVALIAÇÃO DOS OBJETIVOS	22
5.2.1 Avaliação do alcance dos objetivos grupo 1	22
5.2.2 Avaliação do alcance dos objetivos grupo 2	24
5.3 AVALIAÇÃO GERAL DO KIT PEDAGÓGICO	25
6.0 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	27
7.0 CONCLUSÃO	31
REFERÊNCIAS	33
ANEXOS	36

1. INTRODUÇÃO

As escolas influenciam a vida da maioria das crianças em todos os países, sendo assim, estas devem ser o lugar onde a saúde deve ser protegida através do fornecimento de informações e promoção de comportamentos saudáveis. Ações que envolvam também os familiares devem ser realizadas, a fim de potencializar o alcance destas estratégias (Organização Mundial de Saúde, 2004).

Ciente da elevada relevância das escolas em relação à saúde pública, a Organização Pan Americana de Saúde (OPAS) define como prioridade o desenvolvimento de estratégias baseadas em ações no meio escolar, que objetivem a formação de hábitos saudáveis, o desenvolvimento psicossocial e a saúde mental (Brasil, 2007).

A quantidade do tempo que as crianças e os jovens passam no ambiente escolar, somado ao momento de desenvolvimento e amadurecimento do organismo, faz com que a escola tenha um potencial muito significativo de gerar saúde, perspetivando a sociedade como um todo (U.S. Center of Disease Control and Prevention, 2011).

O movimento da Psicologia positiva desenvolveu e consolidou, nos últimos anos, uma série de conhecimentos e práticas que podem ser utilizados por instituições de ensino na promoção da saúde mental e bem-estar dos alunos, assim como, na melhoria da sua performance acadêmica (Waters, 2011).

A Educação positiva define uma forma de ensinar que prioriza o desenvolvimento das aptidões tradicionais, mas também da felicidade. Existem evidências na literatura científica de que os programas focados em ajudar alunos com o seu bem-estar, através de conteúdos e práticas de comportamentos que os levem a refletir, buscar, experimentar e aprender sobre temas como relacionamentos positivos, envolvimento pleno, virtudes humanas, emoções positivas, realizações, resiliência, *mindset* e sentido para vida, podem contribuir para a promoção da saúde mental e do bem-estar global dos alunos (Norrish et al., 2013; Seligman et al., 2009).

Para que os objetivos de uma educação positiva sejam alcançados é necessário um meio escolar favorável, incluindo um forte suporte institucional através de formação adequada dos professores, novas práticas avaliativas, adaptação de currículos, e acima de tudo, novas atitudes perante situações diárias dentro da escola (Waters, 2011; Adler, 2016).

Assim como qualquer instituição que necessita de aprimorar os seus processos, uma escola que se compromete em ensinar para além dos conteúdos convencionais, terá que procurar formas eficientes e sustentáveis de fazer com que seus colaboradores sejam

capazes de ensinar com maestria conteúdos e habilidades relacionados com a saúde e bem-estar.

A percepção e a aceitação por parte dos professores em relação à implementação de programas escolares de saúde mental são fatores importantes a serem considerados, pois podem determinar o esforço e o nível de fidedignidade com que os professores os colocarão em prática, podendo afetar inclusive, a efetividade e a sustentabilidade do programa (Han & Weiss, 2005).

A formação pode ser vista como um esforço planejado de uma organização para facilitar a aquisição de conhecimentos, atitudes e comportamentos que sejam necessários para um indivíduo ou empresa evoluir (Wexley, 1984).

Este trabalho teve como objetivo a elaboração, implementação e avaliação de um kit pedagógico baseado na Psicologia positiva, sob o ponto de vista de gestores escolares e professores de uma escola de Brasília, Brasil.

Este relatório é composto por duas partes distintas. A primeira, de revisão de literatura, foca-se no estudo de diferentes formas de aplicação dos conteúdos da Psicologia positiva em escolas de diferentes países. A segunda parte, descreve a adaptação e criação de metodologias e processos institucionais que deram suporte a uma nova ferramenta pedagógica com vista à promoção da saúde mental dos estudantes, bem como a discussão dos resultados obtidos e a conclusão. O desenvolvimento e implementação deste Kit pedagógico baseou-se na evidência científica disponível e respeitou os valores e costumes da organização e seus colaboradores.

2. PSICOLOGIA POSITIVA E SAÚDE MENTAL

Compreender as mentes saudáveis passou a ser o novo foco de alguns investigadores da área da psicologia, que antes se ocupavam em estudar as patologias mentais humanas. Estudos relacionados com as causas da depressão, por exemplo, deram espaço a estudos que buscam as causas do sentimento de satisfação com a vida (Seligman, 2009, 2011; Paludo & Koller, 2007).

Em 1998, Martin Seligman psicólogo e então presidente da Associação Americana de Psicologia (APA) decidiu iniciar um movimento científico chamado Psicologia positiva. O objetivo era trazer a atenção do meio acadêmico para o potencial do ser humano de se desenvolver de forma saudável (Paludo & Koller, 2007).

Em seu livro *Felicidade Autêntica* (2009, p.53), Seligman traz sua opinião acerca dos benefícios e aplicações nesta área de estudo:

[...] na minha opinião, a terapia chega tarde demais; agindo quando o indivíduo ainda estivesse bem, economizaríamos um rio de lágrimas. [...] a cura é incerta, mas a prevenção é maciçamente eficaz.

O estudo das qualidades humanas é um dos pilares centrais da Psicologia positiva, neste contexto foi elaborado um instrumento que pudesse mensurar e classificar os traços positivos da personalidade humana, chamadas de “forças de caráter”. O *Values in action inventory of strengths* (VIA-IS) foi o instrumento criado para investigar as características psicológicas positivas de uma pessoa (Rodrigues, 2015).

O conceito da “forças de caráter” emerge dos textos básicos de religiões, tradições filosóficas, instituições como o exército e as associações esportivas. O projeto durou cerca de três anos e envolveu uma equipe de 55 investigadores que identificaram seis virtudes valorizadas por quase todas as instituições e culturas do Ocidente ao Oriente. A constância das virtudes relatadas na maioria dos documentos surpreendeu os investigadores (Seligman, 2009, 2011; Park, Peterson & Seligman, 2006; Rodrigues, 2015).

De acordo com Park, Peterson e Seligman (2006) as virtudes encontradas foram:

- 1- Sabedoria e Conhecimento, relacionada com a aquisição e uso de conhecimento;
- 2- Coragem, envolve o exercício da vontade de atingir objetivos face à oposição externa e interna;
- 3- Humanidade, envolve o cuidado e o relacionamento com outros;
- 4- Justiça, forças cívicas que fundamentam uma comunidade saudável;
- 5- Moderação, forças que

protegem contra os excessos; 6- Transcendência, estabelece conexões com o universo fornecendo sentido para a vida.

Peterson e Seligman (2004) constataram que as virtudes seriam conceitos muito abstratos para servirem como parâmetro ou para serem mensuráveis. Subjacentes às virtudes, identificaram vinte e quatro forças mensuráveis, que passamos a descrever de forma resumida (uma descrição mais aprofundada dos conceitos associados a cada força pode ser visualizada no Anexo I).

De acordo com vários autores (Seligman, 2009; Niemiec, 2013; Park, Peterson & Seligman, 2006), as “virtudes” e as “forças” associadas são:

1. A virtude “Sabedoria e conhecimento” é fundamentada pelas forças: criatividade, curiosidade, discernimento, gosto pela aprendizagem e perspectiva;
2. A “Coragem” é fundamentada pelas forças: bravura, perseverança, integridade e entusiasmo;
3. A virtude da “Humanidade” é fundamentada pelas forças: bondade, amor, inteligência emocional e social;
4. A “Justiça” é fundamentada pelas forças: espírito de equipe, imparcialidade, liderança;
5. A virtude da “Moderação” é fundamenta pelas forças: autocontrole, prudência e humildade;
6. A “Transcendência” é fundamentada pelas forças: apreciação da beleza e excelência, gratidão, otimismo, espiritualidade, perdão e bom humor.

Ao longo do tempo, alguns estudos têm demonstrado que algumas “forças de caráter”, comparativamente com outras, estão mais fortemente associadas à satisfação com a vida, são elas: curiosidade, gratidão, otimismo, entusiasmo e amor. Os autores sugerem que essas cinco “forças” dão um contributo maior para o bem-estar psicológico (Park et al. 2004; Proyer, Ruch, & Buchor, 2012). Assim sendo, as intervenções cujo objetivo seja fomentar uma vida com maior satisfação, poderão utilizar as “forças” mencionadas como alvos iniciais (Park & Peterson, 2006).

Cada pessoa endossa de forma única cada uma das vinte e quatro “forças de caráter”, onde algumas delas são mais especiais para o indivíduo e são chamadas de “forças pessoais” ou “forças de assinatura”. Ao utilizar as “forças pessoais”, indivíduos agem de forma fluída, sentem bem-estar e alcançam um melhor desempenho (Seligman, 2009).

Segundo Rodrigues (2015), identificar e utilizar as “forças pessoais” nos diversos setores da vida, aumenta a capacidade das pessoas de lidar com a infelicidade e com as emoções negativas.

Seligman (2011) identificou ainda, cinco elementos fundamentais para que o ser humano tenha um equilíbrio pleno de bem-estar e satisfação ao longo da vida. Os cinco elementos citados por Seligman são: 1 - Emoções positivas: relacionadas com os bons momentos, a felicidade e a satisfação com a vida; 2 - Envolvimento pleno: estágio de envolvimento profundo com algo que se esteja fazendo; 3 - Sentido para a vida: servir a algo que seja maior do que si próprio; 4 - Realizações: procurar alcançar metas que fazem sentido para si mesmo; 5 - Relacionamentos positivos: relacionar-se com outras pessoas de forma positiva.

A resiliência também é um conceito amplamente abordado dentro da Psicologia positiva, já que está relacionada com a adaptação positiva perante adversidades, circunstâncias e eventos estressores. Os vários temas discutidos e estudados dentro do contexto de resiliência convergem com os estudados na Psicologia positiva, como por exemplo: emoções positivas, rede de relacionamentos positivos, “forças de caráter” e sentido para a vida (Livramento, 2016).

3. EDUCAÇÃO POSITIVA

Ao longo do tempo, as escolas têm-se focado no ensino de aptidões técnicas e comportamentais que favorecem o sucesso profissional e o crescimento intelectual. Porém, para continuar a dar resposta às exigências emergentes da sociedade, escolas e profissionais envolvidos no ensino devem incorporar conceitos ligados à saúde e bem-estar (Seligman, 2011; Waters, 2011).

As instituições de ensino oferecem um ambiente ideal para a implementação de estratégias promotoras de saúde, pois possibilitam que os alunos adquiram conhecimentos relacionados com a saúde, mas também desenvolvam comportamentos geradores de saúde e os coloquem em prática (U.S. Center of Disease Control and Prevention, 2011).

Os programas pautados pela psicologia positiva, dentro das escolas, estão significativamente ligados ao bem-estar dos alunos, relacionamentos positivos e também melhoria no desempenho académico. A educação positiva oferece a base científica para o desenvolvimento de alunos bem sucedidos, auto-confiantes e cidadãos responsáveis (Waters, 2011).

A abordagem das virtudes e “forças de carácter”, assim como, a criação de oportunidades para refletir e explorar as “forças de assinatura” são comuns a diversos programas de educação positiva, em diferentes escolas (Seligman, 2011; White & Waters, 2015; Yeo, 2011; Norrish et al., 2013).

Para melhor visualização das estruturas, processos e estratégias utilizadas por diferentes escolas na aplicação dos conceitos da educação positiva, apresentaremos a seguir, de forma sistematizada e resumida, as principais características encontradas em alguns dos programas escolares que serviram de referência ao presente trabalho.

O programa *Geelong Grammar School* (Norrish et al., 2013), desenvolvido na Austrália, tem três grandes pilares, o primeiro, a formação sistemática e o suporte dos profissionais de ensino para a aquisição de bem-estar. O segundo, a abordagem das aptidões de bem-estar é concretizada em aulas específicas mas também, através da sua integração com os conteúdos académicos convencionais. Por último, o terceiro, o desenvolvimento de processos e práticas abrangentes dentro da escola, de forma a criar uma cultura de educação positiva.

Quanto à abordagem, o programa *Geelong* utilizou como base os cinco pilares de Seligman, já descritos neste trabalho, com o acréscimo de um pilar que corresponde à saúde física. Além disso, deu também um forte enfoque nas “forças de carácter”, como

sustentação e de forma a permitir explorar os pilares. Por último, de referir que o principal objetivo deste programa era que os alunos se sentissem bem e funcionassem bem.

O programa desenvolvido no *St Peter's College* (White & Waters, 2015), também implementado na Austrália, baseou-se em três grandes pilares: um curriculum específico de educação positiva com aulas semanais de cinquenta minutos de duração; uma forte integração dos conceitos de “forças de caráter” em aulas de literatura, práticas desportivas e o desenvolvimento de estudantes *seniors* que ocupam posições de liderança e aconselhamento estudantil.

Este programa baseou-se numa extensa e consistente formação do corpo docente, incluindo a forma como se deve dar um *feedback* de qualidade aos alunos e na valorização das múltiplas iniciativas que envolvem a utilização das “forças de caráter” por parte dos professores, ao invés da implementação de um programa universal. Teve como principal objetivo promover uma cultura institucional que potencializa e promove a utilização das “forças de assinatura” de estudantes, professores e funcionários (White & Waters, 2015).

Seguidamente, será descrita a estrutura de mais três programas análogos de educação positiva, que fizeram parte de um estudo global randomizado sobre a eficácia deste tipo de intervenções, em relação ao aumento do bem-estar dos alunos e do seu rendimento académico.

Adler (2016) analisa os seguintes programas: o *Life skills training*, (Butão), o programa de *Educación para el Bienestar* (México) e o programa *Escuelas amigas* (Peru). A estrutura deste programas foi baseada nos seguintes pilares: atenção plena, empatia, autoconsciência, gestão das emoções, comunicação, relacionamentos interpessoais, pensamento crítico, pensamento criativo, tomada de decisão e solução de problemas.

Os conteúdos foram trabalhados duas horas por semana, durante quinze semanas. A implementação destes programas envolveu uma forte utilização dos conceitos de “forças de caráter”, os coordenadores e educadores tiveram formação com psicólogos (*workshops* com dez dias de duração) e ao longo da formação, os educadores praticaram as aptidões de vida (a desenvolver nos estudantes) na sua própria vida, para uma maior compreensão das diferentes formas de aplicação dentro das salas de aula. Foi também abordada a qualidade do *feedback* dado aos alunos e foi concebido um guia de suporte, para auxiliar os educadores ao longo da implementação do programa.

Os três programas citados anteriormente conseguiram resultados significativos no aumento do bem-estar dos alunos. Os resultados foram avaliados através de quatro dimensões: nível de envolvimento e conexão, perseverança, otimismo e nível de felicidade ou satisfação com a vida. Segundo Adler (2016), estas quatro dimensões abrangem de

forma satisfatória os itens citados por Seligman (2011), como pilares para o chamado bem-estar.

Dois importantes critérios nortearam a escolha dos programas escolares utilizados como referência no presente trabalho. O primeiro foi o facto de terem sido conduzidos por profissionais extremamente capacitados e comprometidos em atuar, que são referências na literatura científica. Por exemplo, na *Geelong Grammar School* o coordenador do programa foi Martin Seligman e na *St Peter's College* o programa foi implementado com ajuda de Christopher Peterson, ambos psicólogos e investigadores de renome, que inclusive foram responsáveis pela consolidação dos diversos conceitos discutidos neste trabalho.

O segundo critério prende-se com o enfoque dado à saúde mental, não numa perspetiva curativa, mas sim de forma preventiva, através do aumento do bem-estar dos alunos.

Ainda no âmbito da Educação positiva, McGrath e Noble (2015), apresentam o “PROSPER” como uma ferramenta norteadora para a implementação de componentes geradores de um desenvolvimento ótimo dos estudantes e para o fortalecimento da escola, como uma instituição promotora de bem-estar.

O termo em língua inglesa “*to prosper*” tem seu significado ligado a “desenvolver-se”, “ter sucesso” ou “prosperar” (Galvez, 2015). Além desse significado, cada letra que forma a palavra corresponde a um conceito: **P** - *Positivity* (positividade), **R** - *Relationships* (relacionamentos), **O** - *Outcomes* (resultados), **S** - *Strengths* (forças), **P** - *Purpose* (sentido), **E** - *Engajement* (envolvimento) e **R** - *Resilience* (resiliência).

A estrutura do “PROSPER” tem diversas similaridades com a teoria do bem-estar de Martin Seligman, porém seus conceitos estão mais alinhados com o contexto educacional.

De forma resumida McGrath e Noble (2015) descrevem os elementos do “PROSPER” da seguinte forma: 1 – Desenvolver a “positividade”: ensinamentos e oportunidades que ajudem os alunos a avaliar a vida de forma positiva; 2 - Construir “relacionamentos”: apoiar os estudantes no desenvolvimento de habilidades e valores sociais que fundamentam o estabelecimento de relações equilibradas; 3 - Facilitar a obtenção de “resultados”: ensinar aos estudantes habilidades e estratégias que os ajudem a aumentar sua capacidade de enfrentar desafios e aproveitar oportunidades; 4 - Enfoque nas “forças”: adequar as estratégias de ensino com base nos traços positivos da personalidade de estudantes, professores e colaboradores da escola; 5 - Potencializar o

senso de “sentido”: fomentar nos estudantes o fortalecimento de um sentido maior para as suas vidas; 6- Promover o “envolvimento” pleno: oferecer aos estudantes experiências de elevado envolvimento; 7- Ensinar a “resiliência”: oferecer aos estudantes lições que promovam atitudes que facilitem o desenvolvimento da resiliência.

Para além dos conceitos referidos, a literatura fornece informações relevantes relativamente às práticas e atitudes relacionadas com os professores, que podem trazer grandes benefícios para a vida dos alunos. Dweck e Mueller (1998) apresentam evidências da importância da qualidade do *feedback* dado pelo professor nos momentos de sucesso dos estudantes. O *feedback*, quando adequado, poderá ser facilitador do desenvolvimento de uma atitude ajustada face aos fracassos e também em relação à vida, em geral.

Nas situações de sucesso é importante exaltar o processo, o esforço, a estratégia utilizada pela criança, o foco deverá ser colocado na atividade ou mesmo na perseverança que a criança demonstrou, ao invés de elogiar uma habilidade, talento ou inteligência. Apesar de ser uma atitude comum entre pais e educadores, o ato de elogiar o talento ou a inteligência, esta pode afetar consideravelmente a forma como a criança ou jovem lida com o fracasso (Dweck & Mueller, 1998).

Seguindo a mesma linha de pensamento, Duckworth (2016) apresenta uma série de estudos que demonstram a maior relevância do esforço, comparativamente ao talento ou à inteligência. Nesse sentido, o autor destaca o elogio direcionado ao esforço e à perseverança, como algo importante para fomentar atitudes adequadas nos estudantes, na sua relação com o sucesso e o fracasso.

Outra estratégia relevante e com ampla aplicação dentro e fora do contexto educacional é prática do *mindfulness*. Williams e Penman (2015) descrevem o *mindfulness* como o ato de prestar atenção ao momento presente de forma deliberada e sem julgamentos, observando as coisas e os pensamentos como eles são de fato. Práticas estruturadas de *mindfulness* no ambiente escolar, parecem trazer grandes benefícios aos alunos, destacando-se o aumento da capacidade e controle da atenção, a potencialização do autocontrole, a diminuição de efeitos negativos do stresse e finalmente, um maior bem-estar a nível da mente e do corpo (Meiklejohn et al., 2012)

3.1 O papel do educador em programas de educação positiva

O envolvimento dos professores em relação a novas formas de atuação e, também, à aquisição e disseminação de novos conteúdos, foi considerado um fator importante no presente trabalho.

Virgilio (2012) afirma que poucas pessoas exercem tanta influência na saúde dos jovens quanto os professores. Assim sendo, o envolvimento dos professores é fundamental para o sucesso de qualquer programa de saúde na escola. A relação estreita e colaborativa com o corpo docente e com os diretores e outros colaboradores da instituição é fundamental para concretização das metas propostas, isto é, uma escola mais saudável.

Não é por acaso, que todos os programas de Educação positiva utilizados como referência neste trabalho, citam de alguma forma a importância da preparação dos profissionais envolvidos diretamente com os programas (Adler, 2016; White & Waters, 2015; Norrish et.al, 2013; Seligman, 2012).

Diversos estudos têm sugerido que quando os professores recebem adequada formação e têm um bom suporte institucional podem, de forma eficiente, desenvolver programas de saúde nas escolas, promovendo um impacto positivo nos comportamentos e habilidades emocionais, fomentando a resiliência e aumentando o bem-estar de estudantes (Barry et al., 2013).

3.2 Desafios na implementação de programas de educação positiva

Apesar dos modelos de Educação positiva terem alcançado bons resultados em todo o mundo, existem alguns obstáculos e desafios que dificultam uma implementação mais alargada destes programas.

Ao pesquisar os fatores que dificultam a implementação de programas de Educação positiva, White (2016) cita alguns fatores relevantes que devem ser superados para que os programas que procuram o aumento do bem-estar nos estudantes sejam implementados de forma massificada.

De acordo com White, (2016) os fatores mais relevantes que impedem a consolidação e a massificação de programas de Educação positiva são:

- 1- A visão de que são necessários muitos recursos para a capacitação de professores e colaboradores para o ensino do bem-estar;
- 2- O facto de que o tópico “bem-estar” é visto como uma distração para o progresso educacional focado na alfabetização e para a capacidade de lidar bem com os números;
- 3- A perspetiva de que no âmbito das políticas educacionais, existe a crença de que é necessário fazer uma escolha entre o bem-estar e outros temas;
- 4- O facto de que em algumas situações os profissionais têm formação desadequada ao tópico;

5- A saúde e o bem-estar nas escolas não é um tema ao qual seja atribuída importância pelos governantes, que colocam o seu foco em decisões de caráter financeiro e desenvolvimento empresarial;

6- Os programas muitas vezes são vistos como a solução definitiva para todos os problemas da educação;

7- A situação econômica e cultural é considerada como “desculpa” para não se esperar mudanças e melhorias na área da educação.

Noble e MacGrath (2015) referem também, que existem desafios inerentes à continuidade e sustentabilidade dos programas de saúde e bem-estar na escola que são oferecidos aos alunos por profissionais de saúde e não pelo corpo docente da própria escola.

Considerando que um dos objetivos do presente trabalho é identificar a eficácia da implementação de uma ferramenta educacional, procurou-se também, contextualizar alguns aspectos cruciais relacionados com a formação e o desenvolvimento dos professores.

No contexto organizacional, a formação é uma forma de educação voltada para o trabalho, cujo principal objetivo é capacitar os profissionais para desempenhar uma determinada tarefa com eficiência (Carvalho, 2001).

Neste sentido, refletir sobre obstáculos, como a falta de preparação de professores para trabalhar com determinados temas, a falta de tempo e os fatores culturais envolvidos, é essencial antes e durante a implementação de programas de saúde mental em escolas (Evans et al., 2005). É importante ponderar também sobre a aceitação por parte dos professores; a efetividade do programa como um todo; a praticidade e aplicabilidade das estratégias, processos e conteúdos; e finalmente, sobre a flexibilidade e adaptabilidade dos professores e instituição dado que, os alunos e as suas necessidades mudam ao longo do tempo (Han & Weiss, 2005).

A percepção e a aceitação dos professores em relação à implementação de programas escolares de bem-estar e saúde mental é um fator importante a ser considerado, pois pode determinar o esforço e o nível de fidedignidade com que os professores colocarão em prática os programas, podendo afetar inclusive, a efetividade e sustentabilidade do programa (Han & Weiss, 2005).

4. METODOLOGIA

4.1 Objetivos

Este projeto teve como principal objetivo a criação e a avaliação da implementação de um Kit pedagógico direcionado para a saúde mental, sob o ponto de vista dos professores e gestores escolares.

A implementação do Kit pedagógico visou atingir os seguintes objetivos:

- 1) Aumentar a capacidade da escola e dos professores para abordarem de forma integrada conteúdos relacionados com o bem-estar e a saúde mental;
- 2) Avaliar os conteúdos e os planejamentos das aulas do Kit pedagógico quanto aos seguintes itens: clareza de informações; eficácia; necessidade; adequação à faixa etária; interesse promovido nos alunos;
- 3) Avaliar se os objetivos propostos para os alunos, em cada planejamento de aula, foram alcançados.

4.2 Procedimentos

Este projeto (criação, implementação e avaliação do Kit pedagógico) esteve integrado num conjunto de estratégias de avaliação de novas práticas educativas em saúde, de uma instituição de ensino de Brasília. As autorizações e os consentimentos necessários para a realização do estudo foram endossados pelos responsáveis legais da instituição e, também, pelos professores que foram informados quanto sua participação e objetivos do estudo (Anexo II).

O investigador, no âmbito da educação para a saúde, desenvolveu um Kit pedagógico de bem-estar e saúde, incluindo conteúdos relacionados com a saúde mental, com a alimentação saudável e com a atividade física. No entanto, dada a extensão da informação recolhida, optou-se por incluir no presente trabalho apenas as informações, estratégias, materiais didáticos e planejamentos de aulas que correspondem à área da saúde mental. Os conteúdos e ações relacionadas com as três áreas mencionadas foram separados para serem melhor avaliados e analisados.

Todas as questões éticas foram respeitadas com rigor, para além dos cuidados já estabelecidos pela literatura científica, os participantes do estudo foram consistentemente

consultados sobre a adequação das estratégias e ações relacionadas com a implementação do Kit pedagógico.

4.3 Instrumentos

Para avaliar a opinião dos professores quanto à qualidade dos planeamentos do Kit pedagógico foi utilizado um questionário (Anexo III) adaptado de “Avaliação de reações do treinando” (Carvalho, 2001) em quatro momentos distintos, onde os professores foram questionados sobre cada um dos planeamentos que lhes foi entregue nas últimas quatro semanas. Os itens foram avaliados por meio de uma escala de 1 a 10, quanto à clareza das informações, a sua eficácia, a sua necessidade, a adequação à faixa etária e o interesse promovido nos alunos.

O instrumento utilizado para a avaliação do alcance dos objetivos propostos para cada uma das sessões foram os próprios planeamentos que já eram utilizados pela instituição de ensino e continham uma seção designada por “planilha avaliativa” (Anexo IV), destinada a averiguação por observação do professor do alcance dos objetivos propostos na aula relativamente a cada aluno. Os dados eram registados da seguinte forma: (0) não observado, (1) em curso e (2) objetivo de aprendizagem alcançado.

A avaliação dos objetivos alcançados durante as aulas ainda se encontrava em implementação na instituição de ensino e foram consideradas para a presente pesquisa apenas os planeamentos entregues com a avaliação objetiva do alcance dos objetivos relativamente a cada aluno presente na aula.

No final da implementação do Kit pedagógico foi realizada uma “avaliação geral” (Anexo V) onde os professores foram questionados numa escala de 1 a 10 sobre: a) ampliação da capacidade da escola de ensinar conceitos ligados a saúde mental, b) qualidade da formação oferecida e c) o impacto gerado na carga de trabalho diário do professor.

Para a análise dos dados foram utilizadas ferramentas de estatística descritiva básica, com o auxílio do programa Excel.

4.4 Participantes

Participaram neste estudo 23 professores do sexo feminino, com idades compreendidas entre 24 e 45 anos. A média das idades é 32,3 anos (DP= 7,21). Estes fazem parte do corpo docente de um Colégio de Brasília, Brasil e são responsáveis por 24 turmas do berçário ao 5º ano do ensino fundamental, totalizando 345 alunos.

4.5 Implementação do Kit pedagógico

A implementação total do Kit pedagógico passou por diversas fases que serão descritas a seguir:

Primeira fase – “Pré-implementação”

Realizaram-se três reuniões com os diretores e coordenadores da escola, de forma a enquadrar do ponto de vista teórico a implementação do Kit pedagógico e a justificar a importância do mesmo, no âmbito da educação para a saúde, para os professores e futuramente, para a saúde e bem-estar das crianças. Foram delineadas as seguintes linhas orientadoras:

- 1- Do ponto de vista teórico baseamo-nos em conceitos da Psicologia positiva, em particular, nas “forças de caráter”. No entanto, abordar as 24 “forças de caráter” referidas na literatura, seria excessivo, tendo em conta a faixa etária e o nível de desenvolvimento das crianças. Na seleção das “forças de caráter” a abordar, procurámos conciliar as necessidades da instituição e a revisão da literatura, tendo decidido pelas seguintes: curiosidade, otimismo, entusiasmo, gratidão, amor, inteligência emocional e social, autocontrole e perseverança.
- 2- Para uma melhor execução das estratégias, os alunos foram divididos em dois grupos. O Grupo 1: alunos do berçário ao infantil 4 e o Grupo 2: alunos do infantil 5 ao 5º ano. Uma lista detalhada das faixas etárias para cada nível, encontra-se nos anexos deste trabalho (Anexo VI).
- 3- O conjunto de conteúdos direcionado ao Grupo 1 consistiria em trabalhar de forma prática, ao longo de um mês, as seguintes “forças de caráter”: autocontrole, perseverança, gratidão e amor, para além de identificar e potencializar as “forças de assinatura” dos alunos, ao longo de todas as outras aulas regulares.
- 4- O conjunto de conteúdos direcionado ao Grupo 2 consistiria em trabalhar semanalmente de forma prática e/ou conceitual as “forças de caráter” autocontrole, curiosidade, perseverança, otimismo, gratidão, entusiasmo, amor e inteligência emocional e social. Além disso, deveriam também ser concebidas aulas sobre “relacionamentos” e “resiliência” para os alunos dessa faixa etária. Algumas aulas também deveriam ser utilizadas pelos professores para trabalharem em torno das “forças de assinatura” dos alunos.

- 5- Os demais pontos considerados importantes seriam abordados por meio do entrelace com os conteúdos já existentes na grade curricular da escola, mudanças de atitude do professor dentro de sala de aula e, também, por meio das lições de casa da vida real.

Encontros mensais ocorreram, ao longo de todo o programa, com os diretores e coordenadores pedagógicos, onde eram estabelecidas as estratégias gerais e acertados os detalhes referentes aos processos que sustentariam as ações do mês seguinte. Contatos via e-mail e telefone também aconteceram com frequência para esclarecimentos e orientações.

Segunda fase: *“Concepção do material de suporte pedagógico e planeamentos”*

A segunda fase consistiu na elaboração dos materiais que compuseram o Kit pedagógico, constituído por:

- 1 guia de utilização das forças de carácter em sala de aula (Anexo VII);
- 16 planeamentos de aulas para cada turma de 0 a 10 anos de idade (alguns exemplos no Anexo VIII);
- 16 planeamentos de lição de casa (exemplo no Anexo IX) e
- 16 orientações de lição de casa para serem enviadas por e-mail aos pais dos alunos (alguns exemplos no Anexo X).

As lições de casa também foram divididas em dois grupos: grupo 1 (Berçário ao Infantil 4) e grupo 2 (Infantil 5 ao 5º ano).

Com uma semana de antecedência, os planeamentos eram enviados para o coordenador pedagógico da escola, que após análise os reconduzia aos professores. Algumas das atividades propostas continham folhas de exercício para viabilizar as atividades, e estas eram impressas pela coordenação da escola e entregues aos professores, junto com os planeamentos para a próxima semana.

Todos os planeamentos de aula e lições de casa continham as seguintes informações: faixa etária; carga horária; disciplina e habilidade a serem trabalhadas; objetivo a serem alcançados; modo de avaliação; metodologia das atividades (descrição, material e local); e planilha avaliativa.

Acompanhando os conteúdos ministrados dentro de sala de aula, semanalmente foram enviados e-mails (via aplicativo da escola) contendo lições a serem realizadas dentro do contexto familiar. Alunos e familiares tinham até uma semana para realizar as atividades que continham temáticas similares ao conteúdo visto dentro de sala. As atividades de casa

eram utilizadas também pelos professores para discussões e reflexões relacionadas aos temas abordados.

Terceira fase: “Formação dos professores”

A formação dos professores iniciou-se em janeiro de 2017, durante a preparação desse mesmo ano letivo¹. Nesta ocasião, foram feitas 5 sessões em grupo, totalizando 4 horas de formação destinadas a trabalhar conceitos práticos de promoção da saúde mental, no contexto da Psicologia positiva. Os conteúdos ministrados nesta ocasião foram os mesmos que futuramente seriam trabalhados com os alunos, porém neste momento, focados principalmente na saúde mental do professor.

Esta fase inicial da formação foi destinada a promover a motivação e o envolvimento dos professores/educadores², sendo abordados temas como a importância da atuação do professor para a sociedade e a magnitude do impacto positivo que uma boa atuação dos educadores pode provocar na vida dos estudantes. O objetivo foi fomentar a perspectiva de que o cotidiano do professor está repleto de oportunidades de realização pessoal, bem-estar e saúde mental.

Desta forma, ao longo da semana de preparação do ano letivo, todos os outros itens formadores do termo “PROSPER”³ (Noble & MacGrath, 2015) foram trabalhados com os educadores. Procurou-se desenvolver a “positividade”, construir “relacionamentos”, facilitar a obtenção de “resultados”, salientar os traços positivos da personalidade, potencializar o senso de “sentido”, promover o “envolvimento” pleno, promover a “resiliência”.

Um outro momento de formação foi constituído por sessões com os professores de 45 minutos a uma hora, nos meses de março, abril e maio. Estas sessões foram realizadas em grupos pequenos (no máximo três professores), totalmente focadas em estratégias e processos que facilitariam a aplicação de conceitos de saúde mental em sala de aula. As principais temáticas abordadas nestas ocasiões foram: quando e como efetuar um adequado *feedback* aos alunos; aplicação das “forças de caráter” em sala de aula; identificação e utilização das forças pessoais dos alunos, e reflexões de como interligar estes conteúdos com os conteúdos acadêmicos regulares.

Durante a pausa que decorre a meio do ano letivo (julho 2017), realizaram-se quatro sessões de preparação do corpo docente, durante uma semana. Nesta ocasião, com o auxílio de instrutores de Yoga e práticas respiratórias, abordaram-se de forma vivencial,

¹ O ano letivo no Brasil inicia em janeiro e termina em dezembro.

² No presente trabalho, estas duas designações têm o mesmo significado.

³ Descritos previamente no ponto 3. Educação positiva

diversas técnicas de *mindfulness* e foram discutidas estratégias, previstas na literatura, para a aplicação em sala de aula, de acordo com a faixa etária dos alunos.

Além disso, nesta ocasião trabalhou-se novamente o aprimoramento da capacidade dos professores de dar *feedback* de forma adequada aos alunos, focando na atitude, no esforço e na perseverança que a criança demonstrou, ao invés de elogiar uma habilidade, talento ou inteligência.

Quarta fase: "Palestras temáticas com pais de alunos"

Na quarta fase, foram realizadas palestras temáticas com os pais dos alunos, com o intuito de aumentar o envolvimento dos familiares e também fornecer informações importantes para que eles pudessem potencializar em casa o trabalho desenvolvida em sala de aula. Os temas das palestras foram: 1- Mentalidade de crescimento e *feedback*; 2- Forças de caráter na criação dos filhos; 3- *Mindfulness* em ação, esta última foi realizada com o suporte de instrutores de Yoga e práticas respiratórias, em articulação com uma instituição parceira da escola. O conteúdo utilizado nas palestras foi disponibilizado para os pais que não puderam comparecer.

5.0 RESULTADOS

Para melhor visualização dos resultados, optou-se fazer uma divisão em função do trabalho desenvolvido, em faixas etárias diferentes. Como já foi referido, consideram-se dois grupos, o grupo 1 constituído por 13 professores responsáveis por 14 turmas do Berçário ao Infantil 4 e o grupo 2 formado por 10 professores responsáveis por 10 turmas do Infantil 5 ao 5º ano.

Em seguida serão apresentados os resultados das avaliações dos planeamentos por parte dos professores.

5.1 Avaliação dos planeamentos

Os resultados apresentados correspondem à visão do professor em relação aos planeamentos e execução das aulas propostas no Kit pedagógico de saúde mental.

Foram feitas 4 coletas, ao longo de 16 semanas, onde os professores foram convidados a dar uma nota de 1 a 10 para os itens (clareza, necessidade, eficácia, adequação para faixa etária e interesse dos alunos), em relação a cada planeamento que receberam.

5.1.1 Avaliação dos planeamentos no Grupo 1

A maior parte dos planeamentos foi avaliada de forma positiva pelos professores do grupo 1. Como podemos verificar na Tabela 1, após as 4 avaliações, considerando todos os itens, as semanas que alcançaram média mais alta (9,3) foram as semanas 3 (tema “autocontrole”), 5 e 6 (tema “perseverança”). Por outro lado, a semana menos pontuada (7,5) considerando todos os itens, foi a semana 16 (tema “amor”).

Quanto à clareza das informações dos planeamentos, a média de pontuação foi (9), destacando-se as semanas 5, 6, 7 e 8, cujo a temática trabalhada foi “perseverança”, que receberam respectivamente notas (9,6), (9,7), (9,5) e (9,6). Em relação ao mesmo item a semana 16 tema “amor”, foi a que alcançou a menor pontuação (7,7).

Quanto à visão do professor em relação à “necessidade” de se trabalhar o tema com os alunos, a pontuação média para este item foi (8,6), onde as semanas mais bem pontuadas também foram a 5, 6, 7 e 8 com o tema “perseverança”, que alcançaram respetivamente pontuações médias de (9,5), (9,4), (9,1) e (9,2). Enquanto a semana com

avaliação mais baixa (item “necessidade”) foi novamente a semana 16 tema “amor” com 7,2.

Tabela 1: Avaliação dos planeamentos no Grupo 1

	Semana	Temática	Clareza	Necessidade	Eficácia	Adequação Faixa etária	Interesse dos alunos	Média da semana
Avaliação 1	1	Autocontrolo	8,8	8,4	9,6	9,6	8,7	9,0
	2	Autocontrolo	8,7	8	8,6	8,2	7,8	8,2
	3	Autocontrolo	9,3	9	9,7	9,6	9	9,3
	4	Autocontrolo	8,4	8,2	8,8	8,6	8,2	8,4
Avaliação 2	5	Perseverança	9,6	9,5	9,6	9,3	8,7	9,3
	6	Perseverança	9,7	9,4	9,6	9,1	9	9,3
	7	Perseverança	9,6	9,1	9,5	9,1	8,7	9,2
	8	Perseverança	9,5	9,2	9,2	8,6	9,1	9,1
Avaliação 3	9	Gratidão	8,8	8,9	9,6	9	8	8,8
	10	Gratidão	9,1	9	9,6	9,2	8,3	9,0
	11	Gratidão	9	8,9	9,5	8,5	8,2	8,8
	12	Forças pessoais	9,4	9,1	9,4	9,2	9,2	9,2
	13	Amor	9,7	8,3	8,7	8,1	7,7	8,5
Avaliação 4	14	Amor	8,5	8,1	8,5	8,4	8,2	8,3
	15	Amor	8,5	8,3	8,5	8,1	8	8,2
	16	Amor	7,7	7,2	7,7	7,7	7,4	7,5
Média por item			9	8,6	9,1	8,8	8,4	

Ao observar as pontuações médias dadas pelos professores para o item “eficácia”, observa-se que, em geral, os planeamentos para o grupo 1 foram percebidos como eficazes pelos professores, com nota geral do item (9,1). A nota mais alta neste item (9,7), foi obtida na semana 3 cujo o tema trabalhado foi “autocontrolo”. Porém, outras semanas também obtiveram uma nota parecida (9,6), como as semanas 1, tema “autocontrolo”; semanas 5 e 6, tema “perseverança”; semanas 9 e 10, tema “gratidão”. Observamos também que considerando a eficácia, as 7 semanas que trabalharam os temas “perseverança” e “gratidão” receberam boas avaliações com notas entre 9,2 e 9,6.

Os professores do grupo 1 consideraram os planeamentos adequados para faixa etária com uma pontuação média para este item de (8,8), destacando-se as semanas 1 e 3 tema “autocontrolo” que receberam as melhores notas relacionadas com este item (9,6) de entre todas as semanas. Mais uma vez a semana 16 (tema “amor”) recebeu a nota mais baixa (7,7) de entre todas as semanas.

As aulas propostas em geral despertaram o “interesse dos alunos”, segundo os professores do grupo 1, porém, dentro de todos os itens, este foi o que recebeu nota média mais baixa (8,4). Ao analisar a tabela pode-se perceber que o tema que despertou o maior interesse dos alunos foi na semana 12 tema “forças pessoais”, seguida da semana 8 tema “perseverança” com nota 9,1. A semana 16, tema “amor” foi a que menos despertou o interesse dos alunos com nota 7,4.

5.1.2 Avaliação dos planeamentos no Grupo 2

Ao analisar a Tabela 2, observa-se que os planeamentos das aulas concebidos para as turmas do grupo 2 foram bem avaliados pelos professores, destacando-se as semanas 1 (tema “autocontrolo”) e 2 (tema “gratidão”) com pontuações elevadas (9,4), considerando todos os itens avaliados. Não muito distante desta pontuação, temos a semana 8, tema “amor” que recebeu a nota 9,3, considerando todos os itens avaliados.

Ao observar apenas o item que corresponde a “clareza das informações”, é possível observar na tabela 2 que em geral os professores do grupo 2 avaliaram bem a qualidade das informações fornecidas nos planeamentos com a média geral deste item em 9,2. Destaca-se a semana 8, tema “amor” que recebeu a pontuação média de 9,7 dos professores. Por outro lado, a semana 5, tema “inteligência emocional e social”, foi a que recebeu menor nota (8,5) seguida da semana 10, tema “coleta de forças pessoais – colegas”, com uma nota média (8,7). Estas foram as únicas semanas que ficaram abaixo dos 9 pontos dentro do item clareza de informações.

Os professores do grupo 2 avaliaram como necessário trabalhar os conteúdos abordados nos planeamentos, a pontuação média para este item foi de 9 pontos. Quanto à necessidade o tema mais bem pontuado (9,4) foi o tema “otimismo”, na semana 6. Não muito distante desta pontuação, as semanas 2, tema “gratidão” e 3, tema “curiosidade”, também foram consideradas importante de serem trabalhadas (pontuações médias neste item de 9,3).

Tabela 2: Avaliação dos planeamentos no Grupo 2

	Semana	Temática	Clareza	Necessidade	Eficácia	Adequação Faixa etária	Interesse dos alunos	Média da semana
Avaliação 1	1	Autocontrolo	9,5	9,2	9,6	9,2	9,7	9,4
	2	Gratidão	9,4	9,3	9,6	9,7	9,4	9,4
	3	Curiosidade	9,1	9,3	9,1	9,0	9,2	9,1
	4	Entusiasmo	9,1	8,8	9,7	9,2	9	9,1
Avaliação 2	5	Inteligência emocional e social	8,5	9,1	9,2	8,8	8,7	8,8
	6	Otimismo	9,5	9,4	9,2	9,2	9,1	9,2
	7	Perseverança	9,5	8,1	8	8	8,1	8,3
	8	Amor	9,7	9,2	9,2	9,5	9,2	9,3
Avaliação 3	9	Noções básicas Top 8 Forças	9,2	9,2	9,2	9,1	8,7	9,0
	10	Coleta de forças - Colegas	8,7	8,8	9,1	8,7	9	8,8
	11	Coleta de forças – Pessoal	9	9	9	8,8	9	8,9
	12	Coleta de forças - Professor	9	9,1	9	9	9,3	9,0
	13	Relacionamentos	9,2	9,2	9,3	9,3	9,1	9,2
Avaliação 4	14	Relacionamentos	9,3	9	9,4	9,6	9,1	9,2
	15	Resiliência	9,4	9,1	9,3	9,2	9,1	9,2
	16	Resiliência	9,1	9,1	9,2	9,1	9,1	9,1
Média por item			9,2	9	9,2	9,1	9	

Os planeamentos de aulas foram vistos como eficazes pelos professores do grupo 2 que atribuíram uma nota média elevada (9,2) para este item, ao longo das 16 semanas. O planeamento de aula considerado mais eficaz foi o da semana 4, tema “entusiasmo” com uma nota de 9,7, seguido das semanas 1, tema “autocontrolo” e 2, tema “gratidão”, com uma nota de 9,6 em eficácia. Ainda dentro desta perspectiva a semana 7, tema “perseverança” foi considerada a menos eficaz com nota média de 8.

Na Tabela 2, percebe-se que os professores do grupo 2 entenderam que os planeamentos de aula foram adequados para a faixa etária dos alunos, avaliando este item em média com nota elevada (9,1). Dentro deste item, destaca-se a semana 2, com a tema “gratidão” que recebeu nota média de 9,7. O planeamento menos adequado à faixa etária das crianças foi o da semana 7, “perseverança”, com nota média de 8.

Quanto ao interesse dos alunos pelas atividades propostas nos planeamentos, os professores avaliaram de forma positiva com pontuação média elevada (9). Destacando – se a semana 1, tema “autocontrole” como a melhor pontuação (9,7), de entre todas as semanas. As atividades que menos despertaram o interesse dos alunos, de acordo com os professores do grupo 2, ocorreram na semanas 5, tema “inteligência emocional e social” e semana 9, tema “noções básicas Top 8 forças”, com pontuação média de 8,7.

5.2 Avaliação do alcance dos objetivos

Foram concebidos vários planeamentos de aula para cada uma das 24 turmas, durante 16 semanas, totalizando 384 planeamentos. No final das 16 semanas os professores devolveram 172 planeamentos. De um total de 172, 115 estavam preenchidos de forma adequada, 33 de forma incompleta ou de forma não objetiva e 24 não foram preenchidos.

Para esta pesquisa consideraram-se apenas as planilhas avaliativas preenchidas de forma objetiva e adequada, onde o professor marcou sua percepção sobre o alcance do objetivo proposto para aula por parte de cada aluno presente na aula.

Cada planeamento continha um objetivo proposto para a aula, assim como informações de como este objetivo deveria ser avaliado. Os professores ao conduzirem a aula deveriam observar os alunos e preencher a planilha avaliativa com uma de três opções: (2) objetivo alcançado; (1) em curso; (0) não foi possível observar.

5.2.1 Avaliação do alcance dos objetivos no grupo 1

Apresentamos de seguida os resultados obtidos relativamente à percepção dos professores/educadores do grupo 1, quanto à eficácia das sessões implementadas em alcançar os objetivos delineados (Tabela 3).

De acordo com a Tabela 3, a maioria dos alunos que foram avaliados atingiram os objetivos propostos pelos planeamentos, na opinião dos professores do grupo 1 (em média 80,42%). Percebe-se também, que em média 17,74% dos alunos avaliados “atingiu em parte”, o objetivos propostos nas aulas. Além disso, os professores afirmaram que, em média, 1,76% dos alunos “não foi possível observar se atingiram ou não os objetivos durante as aulas”. Foram avaliados, aproximadamente 73 alunos por semana, porém não foram entregues pelos professores as planilhas avaliativas preenchidas de forma objetiva, correspondentes às semana 2, tema “autocontrole” e semana 12, tema “forças pessoais”,

o que ocasionou que nenhum aluno fosse avaliado objetivamente nessas duas semanas. A semana que obteve um maior número de avaliações dos alunos foi a semana 8, tema “perseverança”, com 162 alunos avaliados (82,36% tendo atingindo o objetivo proposto para a aula, na perspectiva dos professores do grupo 1).

Tabela 3: Avaliação do professor do alcance dos objetivos pelos alunos do grupo 1

Semana	Tema	(%) Objetivo alcançado	(%) Em curso	(%) Não observado	Nº de alunos avaliados de forma objetiva
1	Autocontrole	50	43,93	6,06	35
2	Autocontrole	-	-	-	0
3	Autocontrole	63,29	30,20	6,49	66
4	Autocontrole	78,12	21,86	0	54
5	Perseverança	80,11	19,22	0,65	138
6	Perseverança	74,07	24,22	1,69	130
7	Perseverança	73,19	25,37	1,42	153
8	Perseverança	82,36	15,21	1,38	162
9	Gratidão	76,67	19,16	4,15	51
10	Gratidão	90,47	9,7	0	40
11	Gratidão	97,72	2,27	0	28
12	Forças pessoais	-	-	-	0
13	Amor	85,71	14,28	0	50
14	Amor	89,08	10,90	0	69
15	Amor	93,28	5,87	0,84	107
16	Amor	91,82	6,20	1,96	88
Média		80,42	17,74	1,76	73,18

A Tabela 3 mostra que a maior percentagem de alunos que alcançaram os objetivos (97,72%) ocorreu na semana 11, tema “autocontrole”, porém, apenas 28 alunos foram avaliados de forma objetiva durante esta semana. Por outro lado, na semana 15, tema “amor”, temos uma percentagem relevante de alunos que atingiram os objetivos (93,28%) e também um número significativo de alunos avaliados, 107 no total.

A semana que teve a maior percentagem de alunos que não alcançaram completamente os objetivos propostos para as sessões no grupo 1, foi a semana 1, tema “autocontrole”, com 43,93% dos alunos foram avaliados como o objetivo estando “em

progresso” pelos professores, sendo que na mesma semana 50% dos alunos foram avaliados como “objetivo alcançado” e apenas em 6,06% não foi observado se atingiram ou não os objetivos.

5.2.2 Avaliação do alcance dos objetivos grupo 2

Informações relacionadas ao alcance do objetivos pelos alunos, na visão dos professores do grupo 2, serão apresentadas na tabela a seguir.

Tabela 4: Avaliação de alcance dos objetivos das aulas pelos alunos do Grupo 2

Semana	Tema	(%) Objetivo alcançado	(%) Em curso	(%) Não observado	Nº de alunos avaliados de forma objetiva
1	Autocontrole	100	0	0	13
2	Gratidão	93,75	6,25	0	29
3	Curiosidade	98,80	1,19	0	67
4	Entusiasmo	92,94	3,16	5,19	59
5	Inteligência emocional e social	80,65	15,49	3,84	30
6	Otimismo	92,75	5,31	1,92	42
7	Perseverança	88,45	3,84	7,69	25
8	Amor	97,02	2,97	0	46
9	Noções básicas Top 8 Forças	100	0	0	13
10	Coleta de forças (Colegas)	100	0	0	13
11	Coleta de forças (Pessoal)	70,83	29,16	0	21
12	Coleta de forças (Professor)	98,86	1,13	0	34
13	Relacionamentos I	100	0	0	48
14	Relacionamentos II	96,51	1,56	1,92	64
15	Resiliência I	98,2	1,79	0	50
16	Resiliência II	88,82	7,33	3,84	52
Média		93,59	4,94	1,52	37,87

Na Tabela 4 apresentamos os dados que demonstram que na opinião dos professores do grupo 2, considerado a média de todas as sessões, 93,59% dos alunos avaliados de forma objetiva, atingiram os objetivos propostos nos planeamentos das aulas, 4,94% dos alunos atingiram “em parte” os objetivos e 1,52% dos alunos “não foram observados de forma a ser possível uma avaliação”. Por semana, foram avaliados de forma objetiva no grupo 2, em média 37,87 alunos. A semana com o maior número de alunos avaliados foi a semana 3, tema “Curiosidade”, com 67 alunos avaliados, 98,80% destes atingiram os objetivos propostos, segundo a opinião dos professores. A semana 15, tema “Resiliência I”, também apresentou uma boa percentagem de alunos que atingiram os objetivos propostos, 98,2% de um total de 50 alunos avaliados.

Percebe-se que em 4 das 16 semanas, 100% dos alunos atingiram os objetivos propostos: na semana 1, tema “Autocontrolo”, na semana 9, tema “Noções básicas Top 8 forças”, na semana 10, tema “Coleta de forças (colegas)” e finalmente, na semana 13, tema “Relacionamentos I”. Porém, apenas 13 alunos foram avaliados ao longo das semanas 1, 9 e 10, enquanto que na semana 13 tema “Relacionamentos I” um total de 48 alunos foi avaliado.

Apesar de em todas as semanas ter sido avaliado pelos professores que a maioria dos alunos atingiu os objetivos propostos, existem duas semanas que apresentam uma percentagem mais elevada de alunos que atingiram parcialmente os objetivos propostos. Na semana 11, tema “Coleta de forças (pessoal)”, 29,16% dos alunos foram avaliados como “em progresso” relativamente aos objetivos, num total de 21 alunos avaliados e na semana 5, tema “Inteligência emocional e social”, 15,49% dos alunos foram avaliados como “em progresso” no que diz respeito aos objetivos, num total de 30 alunos avaliados.

5.3 Avaliação geral do Kit pedagógico

No final do programa recolheram-se informações gerais relacionadas com o Kit pedagógico de saúde mental. Solicitou-se aos professores que avaliassem (numa escala tipo likert, de 1 a 10) três itens: 1) Capacidade da escola em abordar aspetos relacionados com a saúde mental; 2) Carga de trabalho diária do professor e 3) Qualidade da formação fornecida, em que 1 corresponde ao nível mais baixo e 10 ao mais elevado.

De acordo com a Tabela 5, podemos referir que os professores percecionaram que após a implementação do Kit pedagógico de saúde mental, a escola aumentou a sua capacidade de abordar temas relacionados com saúde mental nas aulas (Média dos dois grupos = 9,1)

Tabela 5: Avaliação geral do Kit pedagógico de saúde mental

Itens avaliados	Média Geral	Média Grupo 1	Média Grupo 2
Ampliação da capacidade da escola de ensinar saúde mental	9,1	9	9,2
Aumento na carga de trabalho diário do professor	6,8	6,1	7,6
Qualidade da formação oferecida	8,8	8,7	9

Na opinião dos professores, esse aumento da capacitação foi acompanhado de um moderado aumento na carga de trabalho (Média para os dois grupos = 6,8). Quanto à qualidade da formação recebida, a opinião dos professores foi positiva, com uma nota média para os dois grupos de 8,8. Ao observar os grupos em separado, dois itens foram avaliados de forma similar pelos professores em ambos os grupos: o item “capacidade de ensinar saúde mental” nota (9) no grupo 1 e (9,2) no grupo 2; e o item “qualidade da formação fornecida” nota (8,7) no grupo 1 e (9) no grupo 2. Ao analisar o item que corresponde ao “aumento de carga de trabalho diária do professor” percebe-se que os professores do grupo 2 sentiram de forma mais acentuada a elevação da carga de trabalho (nota média = 7,6), enquanto que os professores do grupo 1 consideram que o aumento da carga de trabalho não foi tão significativo (nota média = 6,1).

6.0 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

De acordo com vários autores, os professores ocupam um papel de destaque em programas de educação para saúde mental em escolas (Reink et al., 2007; Adler, 2016; White & Waters, 2015; Norrish et.al., 2013; Seligman, 2012; Virgílio, 2012). No presente trabalho considerámos também, que os professores devem ter um papel ativo na promoção da saúde mental, em articulação com os conteúdos curriculares ministrados. Por este motivo, o objetivo deste estudo foi desenvolver, implementar e avaliar um programa escolar de promoção de saúde mental.

Uma das estratégias utilizadas nesta intervenção foi a distribuição de planeamentos de aulas abordando práticas e conceitos direcionados à saúde mental, para que os professores aplicassem em sala de aula. Os resultados obtidos neste estudo indicam que os professores do grupo 1 e 2 perceberam de forma positiva os planeamentos entregues ao longo das dezesseis semanas, com avaliações médias gerais acima de 7,5 no grupo 1 e acima de 8,8 no grupo 2, incluindo todos os itens considerados importantes para esta pesquisa. Foram eles: clareza de informações, necessidade, eficácia, adequação à faixa etária, interesse dos alunos.

Estes resultados são importantes pois indicam um bom entendimento, aceitação e praticidade das aulas por parte dos professores, já que as mesmas, não eram concebidas pelos próprios. Facilitar a aplicação prática, em sala de aula, de estratégias e conceitos relacionados com a saúde mental, por profissionais que não são da área da saúde, é considerado um importante fator que conduz a eficácia e sustentabilidade de programas de saúde mental em escolas (Evans et al., 2005; Reink et al., 2011; Noble & McGrath, 2015).

Consideramos que a boa avaliação dos planeamentos por parte dos professores poderá resultar dos seguintes fatores: a) a estrutura e organização das informações fornecidas nos planeamentos obedeceram aos prazos e às práticas já existentes na instituição de ensino; b) as aulas propostas buscavam objetivos de saúde, mas também, sempre que possível, os objetivos curriculares das disciplinas; c) as formações prévias e as reuniões realizadas para dar suporte aos professores abordaram de forma satisfatória os conceitos e práticas que iriam ser implementados em sala de aula; d) a supervisão e os ajustes específicos do coordenador pedagógico da instituição, antes de enviar os planeamentos aos professores. Estes fatores permitiram um elevado grau de envolvimento da instituição e dos professores, bem como, a concepção de estratégias adequadas e

eficientes que ocasionaram um bom suporte aos professores, permitindo que estes recebessem materiais adequados e por consequência, aplicassem as aulas propostas.

A utilização de estratégias já existentes na instituição, o envolvimento de diretores e coordenadores na concepção de processos para dar suporte ao professor são boas práticas que permitem contribuir para que os programas escolares de saúde mental sejam mais sustentáveis e eficientes financeiramente (Barry et al., 2013). O envolvimento e suporte dos gestores escolares são aspectos fundamentais na criação de um ambiente propício à conquista da saúde mental e bem-estar dentro da escola (Waters, 2011).

Apesar dos professores reconhecerem a importância da escola em trabalhar os ensinamentos direcionados à saúde mental dos alunos, tendem a diferenciar o ensino dos conteúdos regulares, daqueles que são direcionados à saúde. Nesse sentido, o desenvolvimento de estratégias que busquem a integração dos objetivos direcionados à saúde com os objetivos acadêmicos já existentes na grade curricular da escola são ações importantes a serem consideradas pelos responsáveis dos programas escolares de saúde mental (Reink, et al., 2011). Existem evidências que objetivos acadêmicos e de saúde não são antagonistas e que os investimentos na saúde mental e bem-estar dos estudantes podem fomentar um melhor desempenho acadêmico (Adler, 2016; Waters, 2011; Norrish et al., 2013).

A avaliação da percepção do professor quanto o alcance dos objetivos estabelecidos para os alunos, durante as aulas propostas, também foi um objetivo deste estudo. Os objetivos propostos aos alunos tiveram em consideração as sugestões de Park e Peterson (2009), “pensar sobre”, “falar sobre” e “colocar em prática inúmeras vezes”. De acordo com os resultados obtidos, pode-se afirmar que uma grande percentagem dos alunos presentes nas aulas atingiu os objetivos propostos, em média, 80,42% dos alunos avaliados (grupo 1) alcançaram os objetivos propostos, enquanto no grupo 2, 93,59% dos alunos avaliados alcançaram os objetivos propostos, ao longo das dezesseis aulas. Os resultados sugerem um maior alcance dos objetivos por parte dos alunos com idade mais elevada, o que parece compreensível. Segundo Park e Peterson (2009), não existe uma idade ideal para dar início a lições direcionadas ao caráter e saúde mental, nesse sentido, foi decidido implementar o programa mesmo nos alunos mais jovens, e por isso, em algumas aulas o objetivo proposto foi somente praticar uma determinada atitude ou comportamento.

Em relação ao alto índice de objetivos alcançados, sugere-se cautela na interpretação destes dados, pois este resultado pode ser atribuído à simplicidade dos objetivos propostos, que procuramos que fossem adequados ao nível de maturidade das crianças. Contudo, os resultados encontrados neste estudo sugerem um bom nível de

aplicabilidade em sala de aula das práticas sugeridas nos planeamentos, pois na visão dos professores, grande parte das crianças atingiu os objetivos propostos nas aulas. Na sua maioria, os objetivos propostos envolviam a reflexão e/ou prática deliberada de “forças de caráter” consideradas fundamentais para o bem-estar (Park & Peterson 2006; Proyer et al., 2013), consideramos que os conteúdos, estratégias e processos inseridos no kit pedagógico de saúde mental, podem contribuir para o equilíbrio emocional e bem-estar dos alunos. No entanto, futuras pesquisas que abordem e avaliem os impactos gerados nos alunos são necessárias para a constatação da efetividade deste potencial.

A implementação de um processo de avaliação do alcance dos objetivos traçados, permitindo ao professor obter uma visão objetiva sobre os mesmos, pode gerar um conjunto importante de informações para ajustes futuros das aulas sugeridas dentro de programas escolares de saúde. Contribui também, com dados fundamentais para a construção de novas estratégias que aumentem o nível de efetividade dos mesmos, ao longo do tempo (Powell & Graham, 2017). Para que os objetivos sejam alcançados, os programas de saúde em escolas devem ter caráter duradouro, permitindo aos alunos o contato com os conteúdos e práticas, ao longo de vários anos (Barry et al., 2013; Park & Peterson, 2008). Martin (2016) relata que a investigação apurada dos resultados obtidos em programas de saúde na escola é um desafio sempre presente. Assim sendo, conceber planeamentos de aulas com uma estratégia de coleta da opinião do professor quanto ao alcance do objetivo projetado para cada aula parece algo pertinente, assim como analisar e futuramente responder com melhorias às informações geradas pelos professores.

Entender as percepções dos professores sobre o contexto geral da implementação do kit pedagógico de saúde mental, foi um importante objetivo desta pesquisa-

Os resultados sugerem que os professores perceberam que o kit pedagógico trouxe um grande incremento na capacidade de ensinar saúde da escola e isto ocorreu com um aumento moderado da carga de trabalho diário do professor, que foi mais sentida pelos professores dos alunos mais velhos. Além disso, os professores também avaliaram de forma muito positiva a formação oferecida que incluiu orientações em grandes grupos e também coordenações em grupos pequenos. A percepção de efetividade de programas de saúde mental por parte dos professores é um fator importante para a continuidade e sustentabilidade de programas escolares, pois potencializa a intenção dos professores de implementarem de forma mais fidedigna as estratégias e conteúdos oferecidos (Han & Weiss, 2005). Implementar novas práticas e acima de tudo, novos conteúdos, parece ser um grande desafio dentro do meio escolar devido à restrição de tempo e elevada carga de conteúdo no *currículo* (Evans et al., 2005; Shankland & Rosset, 2017). Ao longo de todo

o processo, a implementação do kit pedagógico tentou gerar o mínimo de impacto possível na carga de trabalho do professor, principalmente por meio do aproveitamento de processos e conteúdos já existentes na instituição de ensino (Barry et al., 2013), e pela criação e concepção de atividades simples de serem implementadas (Shankland & Rosset, 2017).

Por último, a formação oferecida parece ter suprido as necessidades dos professores face à implementação do kit pedagógico, os resultados indicam que os professores avaliaram de forma muito positiva a qualidade da formação recebida. Acredita-se que um dos principais fatores que pode ter contribuído para este resultado foi a criação de grupos pequenos para acompanhamento processual, incluindo discussões e vivências específicas de cada professor, fatores relevantes segundo Hans e Weiss (2005). Ainda a referir a existência de momentos onde os professores tiveram oportunidade de refletir e experimentar os conceitos e práticas do Kit neles próprios, antes de aplicar e trabalhar com os alunos, estratégia utilizada com êxito por Adler (2016).

7.0 CONCLUSÃO

A intenção deste trabalho foi dar voz ao professor durante a concepção e implementação de um conjunto de processos e ferramentas pedagógicas voltadas para a saúde mental e bem-estar de crianças. A psicologia positiva com seus conceitos e práticas junto com outras abordagens validadas na literatura educacional, constituíram a fundamentação teórica para a concepção de diversos planeamentos de aulas e estratégias utilizadas neste estudo.

Ao reconhecer que o professor assume a linha de frente em qualquer programa escolar voltado para a saúde (Reink et al., 2007; Adler, 2016; White & Waters, 2015; Norrish et.al., 2013; Seligman, 2012; Virgílio, 2012), constatou-se que na visão dos professores participantes deste estudo é possível aumentar a capacidade de ensinar saúde de uma escola sem gerar um alto impacto na carga diária de trabalho do professor. Este resultado esteve associado, na nossa opinião e também corroborada por vários autores (Barry et al., 2013; Reink, et al.; 2011; Waters, 2011), a vários fatores que procurámos desenvolver: um forte apoio institucional por meio do envolvimento e participação de coordenadores e diretores da escola, o aproveitamento da estrutura e práticas já existentes na instituição de ensino, a concepção de aulas que, na sua maioria, atenderam o alcance dos objetivos de saúde, mas já eram objetivos existentes na grade curricular das turmas.

Ainda a referir que a concepção de planeamentos de aulas simples, com informações claras, que os professores reconheçam a necessidade de serem trabalhadas, que sejam adequados à faixa etária e que despertem o interesse das crianças, pode facilitar a aplicação prática de planeamentos de aulas que não são elaborados pelos próprios professores.

Ao longo deste trabalho foi perceptível a relevância do acompanhamento processual do professor que em pequenos grupos teve a oportunidade de discutir aspectos específicos de seus alunos, consolidando assim uma ação que pode ter potencializado a aplicabilidade das aulas propostas, e também das estratégias que podem gerar impacto positivo no bem-estar dos alunos.

A principal limitação deste estudo é temporal, pois não nos permitiu avaliar o impacto gerado no bem-estar mental das crianças. Nesse sentido, somos de opinião que seria importante no futuro, a realização de estudos longitudinais que permitam avaliar a efetividade deste kit, através da mensuração do impacto no bem-estar emocional, na resiliência, entre outros fatores, desenvolvidos nas crianças após a implementação do conjunto de ferramentas e estratégias pedagógicas utilizados neste estudo. Alguns fatores

podem ter contribuído para um enviesamento dos resultados e constituir outra limitação. O primeiro prende-se com o entendimento de saúde mental por parte dos professores participantes desta pesquisa, pois um entendimento não muito profundo dos fatores associados à saúde mental, poderia afetar a percepção do professor quanto o aumento ou não, da capacidade da escola em ensinar saúde, fator relevante mensurado neste trabalho. O segundo relaciona-se com o facto do próprio professor avaliar se o aluno alcançou ou não o objetivo da aula que ele mesmo orientou, pois os professores podem ter interpretado este momento como uma possível avaliação da sua capacidade profissional.

Em síntese, considera-se que o desenvolvimento, implementação e avaliação do kit pedagógico de saúde mental constituiu uma importante mais valia em termos de ferramenta de educação para a saúde, constatando-se uma boa aceitação e avaliação por parte dos professores. Ainda a referir que na visão dos professores, os alunos, de acordo com o seu nível de maturidade, tiveram oportunidade de refletir, discutir e praticar conceitos importantes associados ao bem-estar emocional e à saúde mental. Acresce o facto deste estudo ter tido importantes implicações práticas, pois permitiu o desenvolvimento de um conjunto de estratégias e processos para implementação de um programa escolar de saúde mental, com boa aceitação e sem gerar um alto impacto na carga de trabalho diária do professor.

REFERÊNCIAS

- Adler, A. (2016). *Teaching Well-being increases academic performance: evidence from Bhutan, Mexico, and Peru*. Dissertação de doutorado, University of Pennsylvania, Pennsylvania, United States of America.
- Barry, M. M., Clarke, A. M., Jekins, R., & Patel, V. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC Public Health*, 13(835). doi: 10.1186/1471-2458-13-835
- BRASIL. Ministério da Saúde e Organização Pan-Americana da Saúde. 2007. *Escolas promotoras de saúde: experiências do Brasil*. Brasília: Autor.
- Carvalho, A. V. (2001) *Treinamentos: princípios, métodos e técnicas*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Duckworth, A. (2016). *Garra: o poder da paixão e da perseverança*. Rio de Janeiro: Intrínseca.
- Evans, S. W., Mullett, E., Weist, M. D., & Franz, K. (2005). *Journal of youth and adolescence*, 34(1), 51-58. doi: 10.1007/s1964-005-1336-9
- Galvez, J. A. (2005) *Dicionário Larousse: inglês/português / português/inglês*. São Paulo: Larousse do Brasil.
- Hans, S. S., & Weiss, B. (2005). Sustainability of teacher implementation of school-based mental health programs. *Journal of abnormal child psychology*, 33(6), 665-679. doi: 10.1007/s10802-005-7646-2
- Livramento, R. (2016). Resiliência, psicologia positiva, e crescimento pós-traumático. In A. Corrêa (Org). *Psicologia positiva: teoria e prática*. São Paulo: Leader.
- Martin, A. J. (2016). Positive education in Asia and beyond. *Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 493-498. doi: 10.1007/s40299-016-0291-4
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, LK., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L., & Saltzman, A. Integrating Mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3, 291-307. doi: 10.1007/s12671-012-0094-5
- Mueller, M. C., & Dweck, C.S. (1998). Praise for Intelligence Can Undermine Children's Motivation and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33-52.
- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In H. H. Knoop & A. Delle Fave (Eds.), *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology* (pp. 11-30). New York: Springer.
- Noble, T., & McGrath, H. (2015). PROSPER: A new framework for positive education. *Psychology of well-being*, 5(2). doi: 10.1186/s13612-015-0030-2

- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161. doi:10.5502/ijw.v3i2.2
- Organização Mundial de Saúde. (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva: Autor.
- Paludo, S. S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17(36), 9-20. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v17n36/v17n36a02.pdf>
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among Young children: content analysis of parental descriptions. *Journal of happiness studies*, 7, 323-341. doi: 10.1007/s10902-005-3648-6
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strength: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12, 85-92. doi:10.5330/PSC.n.2010-12.85
- Park, N., & Peterson, C. (2009). The cultivation of character strengths. In *Teaching for Wisdom: Cross-cultural Perspectives on Fostering Wisdom* (pp. 59-77). Springer Netherlands. doi: 10.1007/978-1-4020-6532-3_4
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues*, New York: Oxford University Press, 2004.
- Powell, M. A., & Graham, A. (2017) Wellbeing in schools: examining the policy-practice nexus. *Australian Education Research*, 44, 213-231. doi: 10.1007/s13384-016-0222-7
- Proyer, T. P., Ruch, W., & Buschor, C. (2013) Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for Enhancing Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14, 275-292. doi: 10.1007/s10902-012-9331-9
- Reink, W. M., Stormont, M., Herman, K. C., Puri, R., & Goel, N. (2011). Supporting children's mental health in schools: Teacher perceptions of needs, roles, and barriers. *School Psychology Quarterly*, 26(1), 1-13. doi: 10.1037/a0022714
- Rodrigues, M. (2015) *Baralho das forças pessoais: A psicologia positiva aplicada as crianças*. Novo Hamburgo: Synopsys.
- Shankland, R., & Rosset, E. (2017) Review of brief school-based positive psychological interventions: a taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review*, 29(3), 363-392. doi: 10.1007/s10648-016-9357-3

- Seligman, M. E. P, Randal M. E., Jane G., Karen R., & Mark L. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311.
- Seligman, M. E. P. (2011) *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. E. P. (2009) *Felicidade Autêntica: Usando a psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- U.S. Center for Disease Control and Prevention and Department of Health and Human Services. (2011). *School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity*. Atlanta: Autor.
- Virgilio, S. J. (2015) *Educando crianças para a aptidão física: uma abordagem multidisciplinar*. São Paulo: Manole.
- Waters, L. (2011) A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90.
- Wexley, K. N. (1984) Personnel training. *Annual Review of Psychology*, 35, 519-51.
- White, M. (2016). Why won't stick? Positive psychology and positive education. *Psychology of Well-Being*, 6(2). DOI: 10.1186/s13612-016-0039-1
- White, M. A., Waters, L. E. (2015). A case study of The Good School: Examples of the use of Peterson's strengths-based approach with students, *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 69-76. DOI: 10.1080/17439760.2014.920408.
- Williams, M., & Penman, D. (2015). *Atenção plena*. Rio de Janeiro: Sextante.
- Yeo, S. (2011). *Resilience, Character Strengths and Flourishing: A Positive Education Workshop for Singapore Teachers*. Tese de mestrado, Master of Applied Positive Psychology, University of Pennsylvania, Pennsylvania, United States of America.

ANEXOS

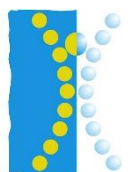
ANEXO I - Classificação de Virtudes e Forças de caráter

Classificação de Virtudes e Forças de caráter

Virtudes	Forças
Sabedoria e Conhecimento	<p>Criatividade: originalidade, fácil adaptação, habilidade.</p> <p>Curiosidade: interesse pelo mundo, manter-se aberto a experiências.</p> <p>Discernimento: pensamento crítico, imparcialidade, mente aberta.</p> <p>Gosto pela aprendizagem: prazer em aprender coisas novas, busca por conhecimento.</p> <p>Perspectiva: capacidade de enxergar o todo.</p>
Coragem	<p>Bravura: não render-se frente aos desafios e dificuldades, também relacionada a ideais.</p> <p>Perseverança: persistência, capacidade de assumir projetos difíceis e os levar até o fim, porém não de forma obsessiva.</p> <p>Integridade: autenticidade, capacidade de viver de forma genuína, honestidade nas palavras e ações.</p> <p>Entusiasmo: vitalidade, animação, paixão.</p>
Humanidade e Amor	<p>Bondade: generosidade, compaixão e altruísmo.</p> <p>Amor: capacidade de amar e ser amado, dar valor a sentimentos íntimos.</p> <p>Inteligência emocional/social: conhecimento de si e dos outros, capacidade de se colocar em situações que potencializem suas habilidades.</p>
Justiça	<p>Espírito de equipe: cidadania, responsabilidade social, lealdade.</p> <p>Imparcialidade: justo, capacidade de não deixar os sentimentos influenciarem nas decisões.</p> <p>Liderança: capacidade de organizar atividades em grupo com eficiência,</p>
Moderação	<p>Autocontrole: disciplina, facilidade em controlar desejos e necessidades.</p> <p>Prudência: cuidado, não fazer coisas que possam provocar arrependimentos.</p> <p>Humildade: modéstia, deixar as ações falarem por si.</p>
Transcendência	<p>Apreciação da beleza: reconhecer o valor da natureza, da arte, esporte etc.</p> <p>Gratidão: capacidade de encontrar oportunidades de agradecer as coisas boas.</p> <p>Otimismo: esperar o melhor do futuro, esperança.</p> <p>Espiritualidade: possuir uma filosofia de vida, religiosa ou não.</p> <p>Perdão: aceitação dos outros, capacidade de dar uma segunda chance.</p> <p>Bom humor: capacidade de rir e fazer os outros rirem.</p>

Fonte: Seligman, 2009; Niemiec, 2013; Park; Peterson; Seligman, 2006.

ANEXO II – Termos de consentimento e autorização



ESCOLA
SUPERIOR DE
TECNOLOGIA DA
SAÚDE DE
COIMBRA

**Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra
Escola Superior de Educação de Coimbra**

esec
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO

Exma. Senhora: Diretora Márcia Ernandes,

No âmbito do 2º ano do Mestrado em Educação para a Saúde, que me encontro a frequentar, pretendo desenvolver um projeto subordinado ao tema: “KIT PEDAGÓGICO DE SAÚDE MENTAL – Implementação e avaliação de uma ferramenta educacional sob o ponto de vista do professor”. A sua concretização inclui a realização de um inquérito anónimo, para professores, de todas as turmas do Colégio que dirige, a realizar dentro do horário semanal de trabalho e sem prejuízo das atividades dos colaboradores.

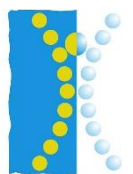
Neste sentido, venho solicitar que autorize a participação dos professores neste projeto.

Agradeço, desde já, a sua colaboração.

Daniel Lopes Ramos

Brasília, 23 de janeiro de 2017

Eu, _____, encarregada do Colégio Arvense de Brasília, declaro que tomei conhecimento e autorizo a participação de meus professores no projeto: “KIT PEDAGÓGICO DE SAÚDE MENTAL – Implementação e avaliação de uma ferramenta educacional sob o ponto de vista do professor”.



ESCOLA
SUPERIOR DE
TECNOLOGIA DA
SAÚDE DE
COIMBRA

**Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra
Escola Superior de Educação de Coimbra**

esec

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO

Eu _____, estou ciente dos objetivos do projeto de pesquisa “KIT PEDAGÓGICO DE SAÚDE MENTAL – Implementação e avaliação de uma ferramenta educacional sob o ponto de vista do professor” e autorizo a utilização dos dados obtidos pelos questionários por mim respondidos na realização deste trabalho, bem como a sua apresentação em eventos científicos e posterior a sua publicação

Fui informado(a) de que este ato é voluntário, não havendo nenhuma obrigação de realizá-lo se assim o quiser.

Brasília, _____ de janeiro de 2017

ANEXO III - Avaliação de reações do treinando (Professores)

Avaliação de reações do treinando (adaptado de Carvalho, 2001)

Responda as questões com base na sua opinião sobre os planejamentos e conteúdos criados para as aulas: do Berçário ao Inf. IV

O planejamento da semana 12 (Autocontrole 1) foi:

Confuso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Claro
Ineficaz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Eficaz
Desnecessário	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Necessário
Não adequado para faixa etária da turma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Adequado para a faixa etária da turma
Não despertou o interesse dos alunos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Despertou o interesse dos alunos

O planejamento da semana 13 (Autocontrole 2) foi:

Confuso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Claro
Ineficaz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Eficaz
Desnecessário	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Necessário
Não adequado para faixa etária da turma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Adequado para a faixa etária da turma
Não despertou o interesse dos alunos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Despertou o interesse dos alunos

O planejamento da semana 14 (Autocontrole 3) foi:

Confuso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Claro
Ineficaz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Eficaz
Desnecessário	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Necessário
Não adequado para faixa etária da turma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Adequado para a faixa etária da turma
Não despertou o interesse dos alunos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Despertou o interesse dos alunos

O planejamento da semana 15 (Autocontrole 4) foi:

Confuso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Claro
Ineficaz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Eficaz
Desnecessário	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Necessário
Não adequado para faixa etária da turma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Adequado para a faixa etária da turma
Não despertou o interesse dos alunos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Despertou o interesse dos alunos

ANEXO IV - PLANILHA AVALIATIVA

PLANILHA AVALIATIVA

[illegible]

0 – não observado

1 - em curso (com comentários)

2 – objetivo de aprendizagem alcançado

ANEXO V - Avaliação Geral da implementação do Kit pedagógico

Avaliação Geral da implementação do Kit pedagógico

Ao longo do ano de 2017 foi implementado um conjunto de ferramentas e estratégias didáticas destinadas a trabalhar a saúde mental e o bem-estar das crianças. Ao todo foram concebidos: 16 planejamentos de aulas, 16 lições enviadas aos pais e cuidadores, 5 coordenações, 3 palestras direcionadas aos pais e cuidadores e 12 horas de treinamentos nas semanas pedagógicas. Esse conjunto de materiais e estratégias constituem o “**Kit pedagógico de saúde mental**”.

Abaixo, dê a sua opinião em relação à implementação do kit pedagógico de saúde mental.

O Kit pedagógico de saúde mental ampliou a capacidade da escola de ensinar conceitos ligados a saúde mental?

Não ampliou a capacidade da escola	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ampliou a capacidade da escola
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------------------------

O Kit pedagógico aumentou a carga de trabalho diária do professor?

Não aumentou a carga de trabalho	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Aumentou a carga de trabalho
----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------------------

A formação que você recebeu para aplicar o conteúdo do Kit de saúde mental foi adequada?

A formação não foi adequada	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	A formação foi adequada
-----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------------------------

ANEXO VI - Sistema de Ensino no Brasil até ao 5º ano - Níveis e faixas etárias

Sistema de Ensino no Brasil até ao 5º ano - Níveis e faixas etárias

Berçário	4 meses a 1 ano
Infantil I	1 ano
Infantil II	2 anos
Infantil III	3 anos
Infantil IV	4 anos
Infantil V	5 anos
1º Ano	(6 anos)
2º Ano	(7 anos)
3º Ano	(8 anos)
4º Ano	(9 anos)
5º Ano	(10 anos)

ANEXO VII - GUIA PARA UTILIZAÇÃO DAS FORÇAS DE CARÁTER NA ESCOLA

GUIA PARA UTILIZAÇÃO DAS FORÇAS DE CARÁTER NA ESCOLA
(Ramos & Amaral, 2017)

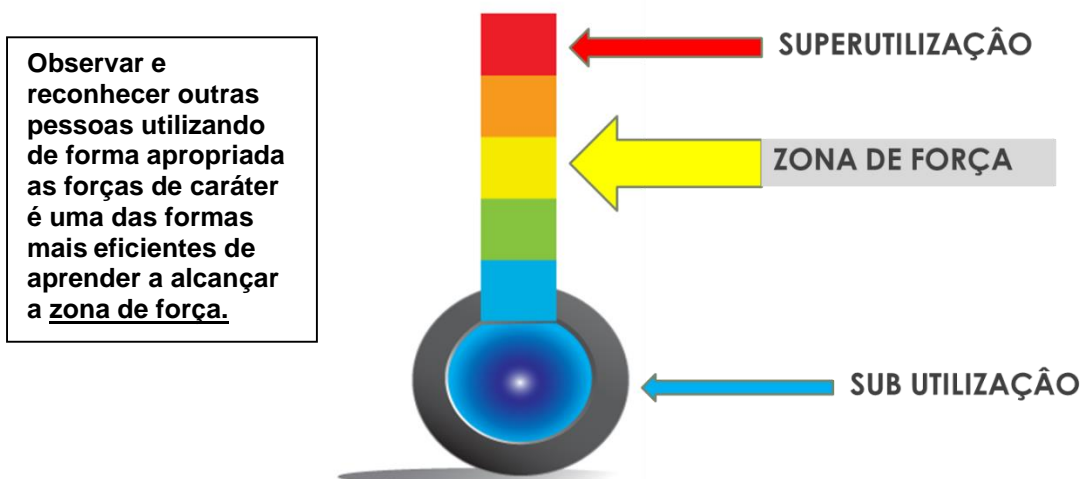
Informações, reflexões e direcionamentos que potencializarão a utilização e avaliação das forças de caráter dentro e fora de sala de aula

Os 7 pilares para desenvolvimento do caráter:

- 1- **Acredite e dê o exemplo:** incorpore a afirmação de James Baldwin em sua vida como professor: “Crianças nunca foram boas em escutar os mais velhos, mas nunca falharam em imitá-los.” Seja exemplo e cobre o exemplo de todos os demais.
- 2- **Dê nome às ações:** identifique e dê nome ao que muitas vezes é intangível. Martin Seligman e Chris Peterson identificaram 24 forças de caráter que conduzem a uma vida positiva e significativa. 8 dessas forças são consideradas altamente preditivas para uma vida positiva. São elas: Entusiasmo, Perseverança, Autocontrole, Otimismo, Inteligência Emocional e Social, Gratidão, Curiosidade e Amor.
- 3- **Encontre exemplos:** traga exemplos reais e ficcionais de utilização das forças de caráter para dentro de sala de aula. Esses exemplos podem ser os seus próprios, como citado no item 1, mas também exemplos das próprias crianças, ou ainda, exemplos de pessoas expostas na mídia.
- 4- **Faça-os sentir:** dê aos alunos oportunidades para eles sentirem os benefícios de agir de forma nobre e com caráter. Meditação, pausas para reflexão e expressão da criança sobre o fato ocorrido (seja oralmente, por escrito ou com desenho) ajudam bastante.
- 5- **Integre:** crie planos de aulas que contemplem conteúdos de modo imbricado com transversalidades (situações cotidianas) de prática e de reflexão acerca das forças de caráter. As histórias de grandes humanistas está permeada de forças de caráter, logo, são exemplos de transversalidades possíveis.
- 6- **Encoraje:** dê *feedbacks* precisos e descritivos em torno do caráter e promova uma mentalidade de crescimento em seus alunos.
- 7- **Recorde e discuta:** consistentemente reflita com seus alunos sobre progressos e vivências em torno das forças de caráter de cada um deles.

Fonte: Character strengths and virtues: A handbook of classification. Martin Seligman and Chris Peterson

Forças de caráter devem ser utilizadas (forma e intensidade) de acordo com o contexto em que a pessoa está inserida. A ilustração de um termômetro pode facilitar a visualização de como cada uma das 24 forças podem ser superutilizadas, subutilizadas ou utilizadas de forma adequada para infinitas situações.



Exemplos de utilização das top 8 forças de caráter no contexto escolar

<p><u>Curiosidade:</u> Demonstrou interesse em explorar novas coisas; fez perguntas que o(a) ajudaram a aprender melhor; teve interesse ativo na aprendizagem.</p>
<p><u>Gratidão:</u> Reconheceu o que outras pessoas fizeram por ele(a); mostrou apreciação pelas oportunidades recebidas; expressou apreciação dizendo "obrigado(a)"; fez algo legal para outra pessoa como forma de agradecimento.</p>
<p><u>Perseverança:</u> Terminou o que começou; manteve-se conectado a um projeto ou atividade por alguns dias; continuou tentando mesmo depois de experimentar o fracasso; ficou comprometido com objetivos; manteve-se trabalhando mesmo quando sentiu vontade de desistir.</p>
<p><u>Otimismo:</u> Acreditou que o esforço melhoraria seu futuro; quando coisas ruins aconteceram ele(a) pensou o que fazer para melhorar em uma próxima vez; manteve-se motivado(a) mesmo quando as coisas não iam tão bem; acreditou que era possível melhorar em coisas em que inicialmente não era bom.</p>
<p><u>Autocontrole (interpessoal):</u> Permaneceu calmo mesmo quando criticado ou provocado; deixou outras pessoas se expressarem sem interromper; foi educado com adultos e colegas; manteve o temperamento sob controle.</p>
<p><u>Autocontrole (trabalho escolar):</u> Veio preparado para a sala de aula; lembrou e seguiu orientações; iniciou trabalhos com prontidão em vez de esperar pelo último momento; prestou atenção e resistiu às distrações.</p>
<p><u>Inteligência Emocional e Social:</u> Foi capaz de achar solução durante conflitos com outros; ele(a) mostrou que se importava com os sentimentos dos outros; se adaptou a diferentes situações sociais.</p>
<p><u>Entusiasmo:</u> Participou de forma ativa; demonstrou entusiasmo; encarou novas situações com energia e excitação.</p>
<p><u>Amor:</u> Valorizou sentimentos próximos de amizade; desfrutou do carinho que vem de colegas, de professores e de familiares.</p>

Seligman (2009) acredita que todos os seres humanos já nascem aptos a desempenhar todas as 24 forças de caráter. A partir dos 6 anos, encontram nichos de prazer na interação

com o outro, percebendo o que dá certo e o que dá errado. Por aprendizado, vai se aperfeiçoando em determinadas forças esculpindo então seu arsenal de forças pessoais.

Para facilitar a internalização das forças de caráter por parte das crianças, é necessário sinalizar as vezes em que ela demonstra o determinado comportamento nomeando e repetindo o fato que acaba de acontecer.

Exemplo: “Você se deu conta do quanto foi gentil e generoso(a) com seu(sua) colega ao lembrá-lo(a) das direções da atividade?”

Dica de discurso de introdução do conceito das forças de caráter no vocabulário infantil:

Forças de caráter são qualidades boas que moram dentro dos seres humanos. Podemos utilizá-las para agir de forma correta diante das situações da vida e também para fazer o bem a nós mesmos, aos outros, à natureza e à comunidade.

Forças pessoais são aquelas forças que são especiais para nós, que fazem parte da forma diferente que cada um de nós escolhe de ser e agir.

Fonte: Rodrigues, (2015).

Abaixo, descrições e reflexões acerca das 24 forças de caráter.

Virtude da Sabedoria engloba forças ou pontos fortes que nos auxiliam a adquirir e a utilizar conhecimento (curiosidade, criatividade, gosto pela aprendizagem, pensamento crítico, perspectiva)

1. CURIOSIDADE / INTERESSE PELO MUNDO

Receptividade às experiências. Pessoas curiosas sentem-se estimuladas pela incerteza. Pode ser, tanto específica, quanto globalizada. Necessidade e desejo de conhecer coisas novas. Envolve exploração, investigação, aprendizagem e observação. O interesse por novas experiências, por temas diferentes causam fascinação no curioso.

Importante: pessoas curiosas são naturalmente ligadas a atividades que lhes proporcionam novos conhecimentos, desenvolvimento de habilidades, aprimoramento e novas competências.

Reflexões para o professor:

- Em que situações e com quem este aluno se sente confortável ou estimulado a expressar sua curiosidade?
- Quando este aluno questiona sobre algo, o que acontece se algo impossibilita sua busca?

- Como ativar a curiosidade deste indivíduo nas 5 tarefas mais comuns de sua rotina da sala? (sem prejudicar os processos já estabelecidos)

Formas de potencializar a curiosidade:

- Identificar 3 novas características sobre um determinado assunto ou tarefa.
- Fazer algo de forma diferente do que se faz todo dia.
- Buscar mais informações sobre um determinado assunto de interesse do aluno.
- Buscar a compreensão aprofundada do que colegas de sala fazem, pensam, sentem ou desejam.

Atenção para o uso excessivo da curiosidade:

O uso excessivo da curiosidade pode ser visto como ofensa por outras pessoas e trazer ao curioso a fama de uma pessoa invasiva. A utilização além da conta desta força pode ocasionar também distrações, colocando em risco metas e objetivos antes estipulados.

2. GOSTO PELA APRENDIZAGEM / AMOR AO APRENDIZADO

Prazer em aprender coisas novas, procurar e encontrar oportunidades de aprender em toda parte. O amor ao aprendizado consiste no profundo interesse em explorar novas informações, adquirir continuamente novos conhecimentos, aprender e dominar novas habilidades e também ampliar capacidades.

Importante:

Este indivíduo se reconhece um apaixonado pelo ato de aprender em sua essência primeira, ou seja, apenas pelo aprendizado em si.

Reflexões para o professor:

- Que áreas de aprendizagem (conhecimentos sobre fatos, pessoas, artes, política etc.) são mais interessantes para este aluno?
- Que maneiras de aprender (leitura, experiências, sozinho, formal etc.) são mais envolventes para ele?
- Como manter este indivíduo instigado a aprender diariamente dentro do contexto já estabelecido de sala de aula?

Formas de potencializar o gosto pela aprendizagem

- Escolher uma nova área de interesse, habilidade ou experiência para se aprofundar.
- Relatar o que foi aprendido durante um determinado momento.
- Conversar com um colega de turma sobre um tema de interesse de ambos.

Atenção para o uso excessivo do gosto pela aprendizagem:

Pessoas que utilizam esta força de forma excessiva podem passar a imagem de que sabem de tudo e isso pode dificultar a troca de informações.

3. PENSAMENTO CRÍTICO / DISCERNIMENTO / CRITÉRIO

Exercício de analisar as informações objetiva e racionalmente por todos os ângulos. Tomar decisões somente com base em evidências sólidas. Indivíduos que fazem a utilização ótima desta força costumam ter a mentalidade aberta, são mais preparadas para transições ou mudanças e geralmente neutralizam o pensamento tendencioso, sendo menos influenciadas por eventos específicos.

Importante:

É importante para este indivíduo ter variadas informações sobre um determinado assunto antes de uma tomada de decisão, mudança de comportamento ou construção de uma opinião.

Reflexões para o professor:

- Para este aluno, quais são os critérios (pontos considerados importantes) em relação à sua atuação como estudante?
- Como reconhecer os momentos em que um aluno está coletando informações para uma tomada de decisão ou formatação de uma opinião?
- Como o professor pode garantir que o aluno tenha sempre uma quantidade suficiente de informações acerca das decisões e dos direcionamentos relacionados ao trabalho em sala de aula?

Formas de potencializar o pensamento crítico:

- Utilizar a capacidade de analisar informações para o desenvolvimento pessoal
- Utilizar o discernimento para evitar julgamentos equivocados auxiliando inclusive outras pessoas a enxergar, de forma mais abrangente, determinado assunto.
- Procurar saber os critérios utilizados pelos colegas acerca de variados assuntos.

Atenção para o uso excessivo do pensamento crítico:

O uso em excesso desta força em momentos que exigem uma ação rápida pode provocar mal estar e trazer dificuldades para uma pessoa que deseja agir com muita cautela e pouca ousadia.

4. CRIATIVIDADE / ENGENHOSIDADE / ORIGINALIDADE / INTELIGÊNCIA PRÁTICA

Capacidade de encontrar um comportamento diferente do convencional, porém, adequado para atingir o objetivo. Comumente chamada de criatividade, porém, aqui, não limitada apenas ao ramo das artes.

Importante:

Estímulos positivos e um ambiente acolhedor de ideias podem facilitar a manifestação da criatividade.

Reflexões para o professor:

- Como fortalecer a autoconfiança de meus alunos, para que eles se sintam à vontade e instigados a apresentar soluções inovadoras para os desafios diários?
- Como gerenciar a energia criativa de um aluno em áreas estratégicas para o aprendizado dele?

Obs: Esta é apenas uma parte do documento.

ANEXO VIII - PLANEJAMENTO DE AULA

PLANEJAMENTO DE AULA 2017

Professor(a):	
Turma:	Inf.3 e 4
Semana:	Semana 14 (8 a 12/05)

Data	Dia da semana	Horário de Realização
9/5/2017	Terça-feira	

Habilidades	Eixo/Disciplina	Carga Horária
Ver matriz e Projetos Arvense	Deverá ser transportado para o campo Pauta do diário.	Horas/aula
Evidenciar a utilização de uma mais forças de caráter em situações diversas	PEVA	30min

Conteúdo
Deverá ser transportado para o campo Pauta do diário.
Força de caráter: Autocontrole

Objetivo de Aula
O que o professor espera que o estudante demonstre no final da aula.
É obrigatório que tenha como características ser: <ul style="list-style-type: none"> • Viável – ter tamanho e escopo que caiba no tempo de realização da aula. • Mensurável – possível de ser verificado o alcance ainda em aula. • Definidor – é para o alcance dele que as atividades são geradas. • Prioritário – é essencial para que o estudante consiga galgar o próximo degrau de aprendizado.
1- Experimentar de forma prática o controle de um desejo e/ou necessidade.

Modo de Avaliação	
Avaliarei o alcance do Objetivo de Aprendizagem nº... mediante ... (sempre que possível anexar o instrumento).	
Nº do objetivo(s)	Instrumento de avaliação
1	Observação da atitude/tentativa do aluno de controlar seu desejo por determinado tempo sem que isto resulte em desistência em relação ao que se desejava.

Metodologia de Atividades					
Técnicas Freinet (aula-passeio, centros, jornal mural, livro da vida, etc.), projetos, interdisciplinaridades e transversalidades					
ATIVIDADE	A	Objetivo a ser alcançado (nº)	1	tempo de realização	15min
Descrição	Após uma breve reflexão sobre diferentes formas de utilizar autocontrole os alunos serão convidados a se movimentar de forma livre sempre que a professora sinalizar com um objeto ou desenho da cor verde. Quando a professora sinalizar com um objeto da cor vermelha todos devem "fazer estatua".				
Material	Objetos da cor vermelha e verde				
Local	Dentro ou fora de sala de aula				

Metodologia de Atividades					
Técnicas Freinet (aula-passeio, centros, jornal mural, livro da vida, etc.), projetos, interdisciplinaridades e transversalidades					
ATIVIDADE	B	Objetivo a ser alcançado (nº)	1	tempo de realização	15min
Descrição	Em um segundo momento, após todos já estiverem acostumados aos comandos verde movimentar-se e vermelho parar de movimentar, o professor vai inverter o comando, onde vermelho será a cor para movimentar-se e a verde para "fazer estatua". (Chamar atenção para as crianças utilizarem o autocontrole para se controlarem quando sentirem vontade de se movimentar ao ver a cor verde)				
Material	Objetos da cor vermelha e verde.				
Local	Dentro ou fora de sala de aula.				

Adaptação Curricular
Alterações necessárias no tempo de atividade, material utilizado, dinâmicas de grupo ou técnica de Freinet.
Ação direcionada a estudantes com déficit de aprendizagem ou com altas habilidades
Agenda/Tarefa de Casa

Bilhete de solicitação/orientação ou observações para serem direcionadas aos estudantes para atividade em casa

PLANEJAMENTO DE AULA 2017

Professor(a):
Turma: Inf.5, 1º, 2º anos
Semana: Semana 16 (22 a 26/05)

Data	Dia da semana	Horário de Realização
23/5/2017	Terça-feira	

Habilidades	Eixo/Disciplina	Carga Horária
Ver matriz e Projetos Arvense	Deverá ser transportado para o campo Pauta do diário.	Horas/aula
Identifica uma ou mais forças de caráter em uma situação Compreende a importância de uma ou mais forças de caráter em situações diversas	PEVA	30min

Conteúdo
Deverá ser transportado para o campo Pauta do diário.
Força de caráter: Inteligência emocional e social

Objetivo de Aula
O que o professor espera que o estudante demonstre no final da aula.
É obrigatório que tenha como características ser:
<ul style="list-style-type: none"> • Viável – ter tamanho e escopo que caiba no tempo de realização da aula. • Mensurável – possível de ser verificado o alcance ainda em aula. • Definidor – é para o alcance dele que as atividades são geradas. • Prioritário – é essencial para que o estudante consiga galgar o próximo degrau de aprendizado.
2- Relatar/descrever/ilustrar uma situação vivida pelo aluno em que ele(a) demonstrou inteligência emocional e social.
3- Experimentar de forma prática a utilização da inteligência emocional e social.

Modo de Avaliação	
Avaliarei o alcance do Objetivo de Aprendizagem nº... mediante ... (sempre que possível anexar o instrumento).	
Nº do objetivo(s)	Instrumento de avaliação
1	Observar se a situação ilustrada pela criança condiz de alguma forma com a manifestação da inteligência emocional e social.
2	Observar se soluções dos problemas apresentados pelos alunos condizem com a utilização de inteligência emocional e social.

Metodologia de Atividades					
Técnicas Freinet (aula-passeio, centros, jornal mural, livro da vida, etc.), projetos, interdisciplinaridades e transversalidades					
ATIVIDADE	A	Objetivo a ser alcançado (nº)	1	tempo de realização	15min
Descrição	Os alunos irão refletir e discutir o conceito de inteligência emocional e social com ênfase na solução de conflitos e percepção dos sentimentos dos outros. Em seguida, irão registrar, por meio de desenho ou texto, um momento em que ele se sentiu utilizando sua inteligência emocional e social. (Alunos devem de preferência, registrar momentos em que eles agiram de forma positiva diante um conflito com outra pessoa; um momento em que, por perceber e se importar com o sentimento de outra pessoa ele(a) agiu de forma respeitosa; e, um momento em que ele teve de se adaptar para aproveitar melhor uma situação.				
Material	Folha de registro de utilização de força de caráter – PEVA; Giz de cera				
Local	Sala de aula				
Metodologia de Atividades					

Técnicas Freinet (aula-passeio, centros, jornal mural, livro da vida, etc.), projetos, interdisciplinaridades e transversalidades					
ATIVIDADE	B	Objetivo a ser alcançado (nº)	2	tempo de realização	15min
Descrição	Divididos em grupos de 4 ou 5, os alunos irão tentar solucionar problemas propostos. As situações problemas serão divididas em 3 tipos: 1- Bullying; 2- Conflito entre colegas; 3- Adequação social. (Folha com exemplos de problemas a serem resolvidos entregue em anexo) Após discutir em grupo, possíveis soluções para os problemas, os grupos irão dividir as soluções encontradas para toda a turma com mediação da professora.				
Material	Um lápis e folha de caderno para registro da solução encontrada pelo grupo.				
Local	Sala de aula.				

Adaptação Curricular

Alterações necessárias no tempo de atividade, material utilizado, dinâmicas de grupo ou técnica de Freinet.
Ação direcionada a estudantes com déficit de aprendizagem ou com altas habilidades

Agenda/Tarefa de Casa

Bilhete de solicitação/orientação ou observações para serem direcionadas aos estudantes para atividade em casa

PLANEJAMENTO DE AULA 2017

Professor(a):	
Turma:	Inf. 4
Semana:	Semana 16 (22 a 26/05)

Data	Dia da semana	Horário de Realização
23/5/2017	Terça-feira	

Habilidades	Eixo/Disciplina	Carga Horária
Ver matriz e Projetos Arvense	Deverá ser transportado para o campo Pauta do diário.	Horas/aula
Evidenciar a utilização de uma mais forças de caráter em situações diversas / Joga e realiza atividades de desafios respeitando regras e resultados	PEVA / C408	30 min

Conteúdo
Deverá ser transportado para o campo Pauta do diário.
Força de caráter: Perseverança

Objetivo de Aula
O que o professor espera que o estudante demonstre no final da aula.
É obrigatório que tenha como características ser: <ul style="list-style-type: none"> • Viável – ter tamanho e escopo que caiba no tempo de realização da aula. • Mensurável – possível de ser verificado o alcance ainda em aula. • Definidor – é para o alcance dele que as atividades são geradas. • Prioritário – é essencial para que o estudante consiga galgar o próximo degrau de aprendizado.
4- Experimentar de forma prática a perseverança.

Modo de Avaliação	
Avaliarei o alcance do Objetivo de Aprendizagem nº... mediante ... (sempre que possível anexar o instrumento).	
Nº do objetivo(s)	Instrumento de avaliação
1	Observação da atitude/tentativa do aluno em manter-se empenhado em realizar um determinado objetivo, mesmo depois de experimentar o fracasso.

Metodologia de Atividades					
Técnicas Freinet (aula-passeio, centros, jornal mural, livro da vida, etc.), projetos, interdisciplinaridades e transversalidades					
ATIVIDADE	A	Objetivo a ser alcançado (nº)	1	tempo de realização	15min
Descrição	Após uma breve reflexão sobre o que é Perseverança, os alunos irão correr em um determinado circuito e a professora vai marcar o tempo que a turma leva para concluir o circuito. Após a primeira tentativa, a professora desafia os alunos a baixar o tempo de execução da turma. A professora segue desafiando os alunos até que eles experimentem o fracasso de não conseguir baixar mais o tempo. Quando isso acontecer todos devem descansar um pouco e continuar tentando um pouco mais pra ver se conseguem. (A professora de forma bem discreta pode manipular a experiência de fracasso dos alunos escolhendo falar que o tempo foi baixado ou não, fazendo com que eles experimentem o fracasso e a vitória várias vezes)				
Material	Cordas, cones e materiais para construir um circuito.				
Local	Fora de sala de aula				

Metodologia de Atividades					
Técnicas Freinet (aula-passeio, centros, jornal mural, livro da vida, etc.), projetos, interdisciplinaridades e transversalidades					
ATIVIDADE	B	Objetivo a ser alcançado (nº)	1	tempo de realização	
Descrição					
Material					
Local					

Adaptação Curricular

Alterações necessárias no tempo de atividade, material utilizado, dinâmicas de grupo ou técnica de Freinet.
Ação direcionada a estudantes com déficit de aprendizagem ou com altas habilidades

Agenda/Tarefa de Casa

Bilhete de solicitação/orientação ou observações para serem direcionadas aos estudantes para atividade em casa

ANEXO IX - PLANEJAMENTO DE LIÇÃO DE CASA DA VIDA REAL

PLANEJAMENTO DE LIÇÃO DE CASA DA VIDA REAL - 2017

Professor(a):	
Turma:	Berçário, Inf. 1, 2, 3 e 4
Semana:	24 a 28/4

Data	Dia da semana	Horário de Realização
25/4/2017	Terça-feira	

Habilidades	Eixo/Disciplina	Carga Horária
Ver matriz e Projetos Arvense	Deverá ser transportado para o campo Pauta do diário.	Horas/aula
Utiliza uma ou mais forças de caráter em uma situação	PEVA – Forças de caráter	

Conteúdo
Deverá ser transportado para o campo Pauta do diário.
Força de caráter: autocontrole

Objetivo de Aula
O que o professor espera que o estudante demonstre no final da aula.
É obrigatório que tenha como características ser: <ul style="list-style-type: none"> • Viável – ter tamanho e escopo que caiba no tempo de realização da aula. • Mensurável – possível de ser verificado o alcance ainda em aula. • Definidor – é para o alcance dele que as atividades são geradas. • Prioritário – é essencial para que o estudante consiga galgar o próximo degrau de aprendizado.
1- Utiliza a força Autocontrole em casa, com a supervisão dos cuidadores

Modo de Avaliação	
Avaliarei o alcance do Objetivo de Aprendizagem nº... mediante ... (sempre que possível anexar o instrumento).	
Nº do objetivo(s)	Instrumento de avaliação
1	Observar se o fato descrito por meio de um desenho ou texto, na folha de registro, realmente condiz com a utilização da força autocontrole.

Metodologia de Atividades					
Técnicas Freinet (aula-passeio, centros, jornal mural, livro da vida, etc.), projetos, interdisciplinaridades e transversalidades					
ATIVIDADE	A	Objetivo a ser alcançado (nº)	1	tempo de realização	
Descrição	Em uma lição de casa da vida real, os cuidadores serão convidados a identificar e registrar um momento de utilização adequada da força Autocontrole por seu(a) filho(a).				
Material	Folha de registro de utilização de força de caráter - PEVA				
Local	Casa				

Metodologia de Atividades				
Técnicas Freinet (aula-passeio, centros, jornal mural, livro da vida, etc.), projetos, interdisciplinaridades e transversalidades				
ATIVIDADE	B	Objetivo a ser alcançado (nº)	1	tempo de realização
Descrição				
Material				
Local				

Adaptação Curricular
Alterações necessárias no tempo de atividade, material utilizado, dinâmicas de grupo ou técnica de Freinet.
Ação direcionada a estudantes com déficit de aprendizagem ou com altas habilidades

Agenda/Tarefa de Casa
Bilhete de solicitação/orientação ou observações para serem direcionadas aos estudantes para atividade em casa

ANEXO X - LIÇÃO DE CASA DA VIDA REAL

LIÇÃO DE CASA DA VIDA REAL Nº2 (Berçário ao Inf.4)

Tema: Fora de controle VS Autocontrole

Contextualização: esta semana continuaremos trabalhando o autocontrole de nossos pequenos. Nossa estratégia para os alunos do berçário ao Infantil 4 é aprofundarmos nas lições e promover uma maior internalização dos conceitos ou comportamentos por parte dos alunos e também dos cuidadores. Trabalharemos os temas mensalmente, abordando-os de variadas formas em sala de aula e também em casa.

Esta semana trabalharemos a capacidade de nossos pequenos utilizarem o autocontrole em relação a movimentação corporal.

Objetivo geral: experimentar formas de movimentação livre e descompromissada alternando com movimentações que exigem controle e atenção

Direções para a atividade: durante um momento de lazer em família convide seu filho(a) para brincar de forma livre com movimentações variadas e em diversas direções, se desejar utilize um música animada para este momento. Após alguns minutos, chame a atenção para um desafio de movimentação que exija um certo controle para ser realizado (ex: caminhar sobre uma linha, brincadeiras de equilíbrio, arremesso de objetos em cestas ou alvos ou até movimentos que exigem coordenação motora).

Após alguns minutos mais controlado volte as movimentações livres novamente e alterne mais algumas vezes.

Durante a atividade aproveite para observar seu filho(a) praticando o autocontrole, dê bons *feedbacks* e aproveite para se movimentar também.

* Cuidadores devem fazer o registro da atividade na folha de registro enviada na mochila.

** Cuidadores de crianças menores que ainda não caminham, devem oferecer a seus filhos a oportunidade de brincar com algo de forma livre e descontraída e depois desafia-los com algo que exija um pouco mais de coordenação motora. (ex: brincar com chaves e depois tentar colocar no buraco da fechadura, brincar com uma bola e depois tentar arremessa-la em uma caixa etc.)

Dúvidas, sugestões de temas e manifestações em geral podem ser enviadas ao e-mail: peva@arvense.com.br.

LIÇÃO DE CASA DA VIDA REAL Nº5 (Berçário ao inf.4)

Tema: Perseverança

Contextualização: nesta semana, refletiremos e trabalharemos a perseverança de nossas crianças. Essa força se faz importante porque é além de nossa zona de conforto que os grandes aprendizados acontecem. Persistir em algo que se acredita ser possível é um comportamento que queremos ver em todos os nossos alunos.

Objetivo geral: trabalhar a perseverança diante o fracasso.

Direções para a atividade: durante uma breve reflexão, construa uma situação (brincadeira ou atividade) em que seu(sua) filho(a) experimentará uma derrota. Observe como ele reage diante disso e o/a estimule a continuar testando-se, mesmo diante da dor de não conseguir fazer algo. Demonstre de forma especial (tom de voz, feições faciais etc.) seu apreço ao vê-lo continuar tentando.

Observações:

- Não deixe que seu apreço pelo resultado alcançado seja maior do que o valor que você dá à tentativa após uma derrota.
- Não escolha tarefas ou atividades além da capacidade da criança.
- Se achar necessário, repita essa dinâmica em tarefas e em atividades diferentes.

Registre, na folha enviada na mochila, a situação em que seu(sua) filho(a) continuou tentando, mesmo depois de experimentar o fracasso. Entregue a atividade até o dia 30/05/2017.

Dúvidas, sugestões de temas e manifestações em geral podem ser enviadas ao e-mail: peva@arvense.com.br.

LIÇÃO DE CASA DA VIDA REAL Nº5 (Inf. 5 ao 5º ano)

Tema: Inteligência Emocional e Social

Contextualização: é necessário autoconhecimento para trazer à tona o melhor de si nas variadas situações da vida. Reconhecer e entender o que o outro sente também pode facilitar esse processo. Por isso, trabalharemos dentro de sala a inteligência emocional e social em três contextos: adaptação a diferentes situações sociais, solução de conflitos e apreço pelos sentimentos alheios.

Objetivo geral: praticar a inteligência emocional e social em contexto familiar.

Direções para a atividade: durante uma conversa em família a respeito do conceito de inteligência emocional e social, apresente para seu(sua) filho(a) uma situação frequente e em que ele/a poderia utilizar melhor sua inteligência emocional e social. Baseie-se nos três contextos citados anteriormente.

Após identificada a situação, construa com ele/a uma forma de agir pautada na inteligência emocional e social que poderá trazer benefícios para ele/a e para outros envolvidos.

Peça para ele/a imaginar a situação acontecendo e ele/a agindo da melhor forma possível. Ajude seu (sua) filho(a) a registrar essa nova forma de agir na folha de atividade enviada na mochila.

Entregue a tarefa à professora da turma até o dia 30/5/2017.

Dúvidas, sugestões de temas e manifestações em geral podem ser enviadas ao e-mail: peva@arvense.com.br.